СБОРНИК КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ

Хозяйке на замету
***
Холодные блюда и закуски
***
Мясные смеси и пасты к бутербродам
***
Салаты и винегреты
***
Первые блюда
***
Мясные блюда
***
Соусы
***
Рыбные блюда
***
Овощи и грибы
***
Блюда из яиц и творога
***
Блюда из круп, макарон
***
Сладкие блюда, напитки
***
Домашние заготовки
***
Соления
***
Агентство «Информсервис» предлагает

СБОРНИК КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ

Луганск
Редакционно - издательский отдел
облуправления по печати
1991

ББК
36.99 С 23

Выпущено по заказу
агентства «Информоврвис»

В сборник включены более двухсот рецептов приготовления закусок и блюд, домашних заготовок, содержатся советы хозяйкам, отражающие многовековой опыт кулинаров разных национальностей. С их помощью можно быстро овладеть искусством приготовления вкусной и питательной пищи для бодрого, жизнерадостного настроения, располагающего к творческому труду и добру.

„ *3404000000-132* '

(Б) Составление и обработка.

ISBN 5-7707-1197-3

Агентство «Информсервис», 1991

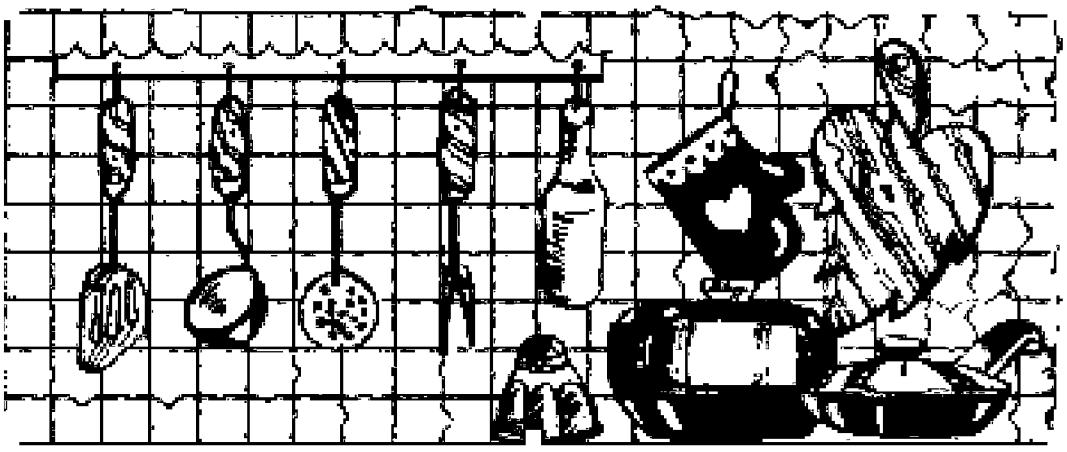
ВВЕДЕНИЕ

Питание является основой сущеетвования человека.

Организм человека, даже в состоянни покоя, расходует много энергни на работу внутренних органов и поддержание температуры тела.

Поэтому неправильное питание, сиетематическое недоедание ведут к иетощению организма, к заболеваниям. Однообразная пища быстро приедается и, наоборот, от одного только вида нового блюда появляется хороший аппетнт.

В предлагаемых нами рецентах отражается многовековой опыт кулинаров. Они помогут Вам быстрее овладеть искусетвом приготовления вкусной пищи для бодрого, жизнерадоетного настроения, располагающего к творческому труду и добру.



хозяйке иа заметку

Мясо перед варкой нарезать кусками, кости порубить.

В кастрюлю положить мясо или кости, залить холодной водой, дать быстро закипсть, сиять пену. Дальнейшую варку вести при слабом кипении.

Овощи класть в бульон за 40-45 минут до окопчания варки. Для бульона можно использовать годные к употреблению обрезки овощей (лука, моркови, пструшки, сельдерея).

Корнеплоды и лук можно поджарить до золотистой корочки, от этого вкус и аромат бульона улучшается.

Срок варки бульона из говяжьих костей 3-4 часа, телячьих и свиных - 2-3 часа.

При варке бульона из мяса и костей сначала варят кости, а за 2-3 часа до готовности кладут куски мяса. Это позволяст получить прозрачный бульон с лучшим ароматом.

Для приготовления рыбного бульона в посуду можно положить подготовленные рыбные пищевые отходы (головы, хвосты, плавники), налить холодную воду, добавить сырой репчатый лук, пструшку, закрыть крышкой и довести воду до кипения. Примерно через 30-40 минут после закипания с поверхности удалить пену и жир. После этого крышку сиять и продолжать варку при слабом кипении 50-60 минут.

Овощи для рыбного бульона можно слегка поджарить на столовом маргарине или растительном масле.

Для приготовления грибного бульона сушеные грибы ошпарить кииятком, тщательно промыть холодной водой и оставить (не более 2-х часов) на слабом огне. Готовый бульон процедить, а грибы мелко нашинковать и до-

бавить в суп за 15 минут до окопчания варки. Крупные сушеные грибы придают бульону приятный вкус, а мелкие - аромат.

Хорошее мясо имест красный цвст (молодое мясо), баранина с малиновым оттенком. Жир такого мяса к рукам не липнст. У старого мяса жир желтого цвета, у молодого - белого, иногда с розовым оттенком. Костный жир хорошего мяса - плотный, не мажется. Мясо упругое, ямка от вдавливания пальцем выравнивается.

Жесткое говяжье мясо становитея нежным и легко проваривается, если с вечера его со всех сторон натерсть сухой горчицей. Перед готовкой мясо вымыть в холодной воде.

Чтобы быстрее приготовить тушеное мясо, нужно прибавить в соус, в котором оно тушитея, 1-3 столовые ложки уксуса (в зависимости от количества мяса).

Чтобы мясо не пригорало, не стало сухим, на дно духовки ставят небольшой сосуд с водой. Пар предохраняст мясо от пригорания и высыхания.

Когда жарят мясо в духовке, следуст поливать его только горячей водой или бульоном: от холодной воды оно становитея жестким.

Когда жарят шницели или отбивные котлсты, предварительно удаляют все жилки, иначе они сворачиваются и делают мясо бесформенным и жестким.

При разогревании мяса, сваренного накануне, надо обрызгать его из ложечки холодной водой, положить на сковородку немного масла и подогрсть на небольшом огне. Тогда мясо будст имсть вкус свежеприготовленного.

Кожа жареного гуся, утки, поросенка покрывается хрустящей корочкой, если перед окопчанием жарения полить ее холодной водой.

Сливочное масло для жарения не рекомендуется, так как оно быстро начинаст горсть и дымиться.

При жарении жир меньше разбрызгивается, если на сковородку посыпать немного соли.

Чтобы получить крепкий бульон из мяса или птицы, вымытое мясо заливают холодной водой и ставят варить. Делается это для того, чтобы все питательные вещества из мяса перешли в бульон.

Если же хотят сварить вкусное мясо, следуст онустить его в киящую воду - питательные вещества останутся в мясе.

Мороженую рыбу при варке надо обязательно класть в холодную воду.

Чтобы свежая рыба (особенно щука) не пахла болотом, следуст вымыть ее в холодной, хорошо посоленной воде.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потерсть уксусом и оставить на некоторое время.

Чтобы она не скользпла в руках, нужно опустить пальцы в соль.

Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее предварительна .подержать в молоке, а затем вывалять в муке и жарить в киящем растительном масле.

Чтобы при жарении рыба не развалилась на куски, нужно посолить ее и подержать так 10-15 минут, пока соль не впитается.

Для устранения сильного занаха при жарении рыбы в растительное масло кладут сырую картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Чтобы посуда не пахла рыбой, надо протерсть эту посуду тряпкой, смоченной в уксусе, или промыть холодной водой с мылом.

Если по рыбе или птице случайно разлилась желчь, следуст тщательно протерсть прогорклую часть солью и промыть холодной водой.

Перед тем как жарить нарезанный лук, надо обвалять его в муке. Тогда он не так быстро подгораст и становитея золотисто-желтым.

Когда режут лук, надо обмакнуть нож в холодную воду, чтобы не щипало глаза.

Молодой картофель легко чиститея, если ненадолго положить его в горячую воду, а потом в холодную.

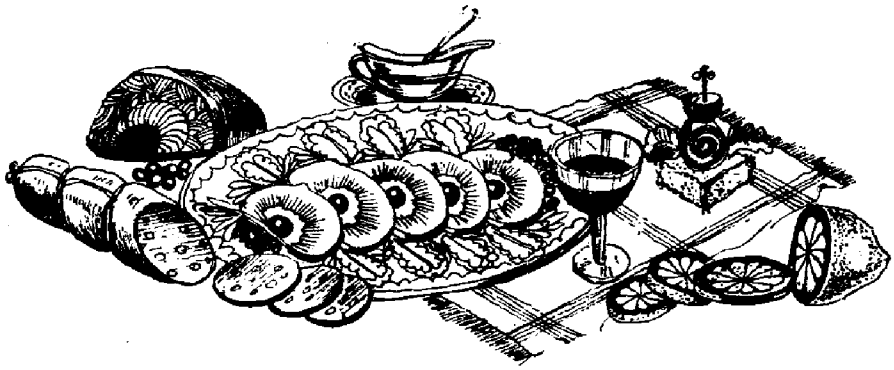
Картофель варитея на умеренном огне, иначе он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым. Свеклу, в отличие от всех других овощей, в соленой воде не варят, так как она делается от этого менее вкусной.

Завядшая зелень укропа, сельдерея, пструшки снова станст свежей, если на некоторое время положить ее в воду с уксусом.

Молоко киятят в кастрюле с толстым дном, чтобы оно не пригорело. Меньше пригораст молоко в кастрюле, предварительно ополоснутой холодной водой.

Мягкое липкое тесто лучше раскатывать, покрыв его пергаментной промасленной бумагой.

Дрожжи можно приготовить и в домашних условиях. Стакан муки смешать со стаканом теплой воды, поставить на 5-6 часов в теплое место. Затем прибавить стакан пива любой марки и столовую ложку сахарного песка, хорошо размешать и поставить в тепло. Полученную дрожжевую массу используют как обычные дрожжи. Тесто получается очень ныышное. Эти дрожжи могут долго стоять в погребе или в холодильнике.



I. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Закуски - это небольшие порции острых или соленых кушаний, с которых обычно начинают обед или ужин. Они служат для возбуждения аппетита. При подаче их украшают веточками зелени петрушки, листьями салата или другой зелени, красиво нарезанными свежими огурцами, помидорами и т. п.

БУТЕРБРОДЫ

Различают бутерброды открытые, закрытые (сандвичи), маленькие на поджаренном хлебе.

1. Бутерброд с сельдью

На прямоугольный ломтик ржаного хлеба, намазанный сырной массой, положить кусочек сельди. Вокруг него посыпать мелко нарезанный зеленый лук.

2. Бутерброд с килькой и килечным маслом

На ломтик пеклеванного хлеба, намазанный килечным маслом, положить кильку, очищенную от головы, хвостика и внутренностей. Вокруг кильки сделать ободок из рубленых яиц и измельченного зеленого лука. 3. Бутерброд с курицей

На круглый ломтик белого хлеба, намазанный маслом с горчицей, положить кусочек мяса от грудки курицы, на него в виде „пуговицы" - кусочек масла с горчицей.

4. Бутерброд с рыбой горячего копчения

На прямоугольный ломтик белого хлеба, намазанный маслом с горчицей, положить кусочек рыбы, на него немного майонеза.

5. Бутерброды с жареиыми мясиыми продуктами

На ломтик хлеба уложить жареные мясные продукты, нарезанные тонкими ломтиками. Можно украсить огурцами, нарезанными кружочками.

6. Горячие бутерброды

Мелкоштучный пшенпчный хлеб (булочки) разрезать вдоль на две половинки. Из каждой половинки удалить часть мякиша, придав ей вид лодочки. Образовавшиеся углубления занолиить подготовленным фаршем, посыпать тертым сыром и занечь в жарочном шкафу до золотистого цвста. Подать в горячем виде.

Технология приготовления фарша: нашинкованный репчатый лук обжарить, добавить нарезанную тонкими пластинками ветчину и вареный картофель, посолить, посыпать перцем. Подготовленные продукты перемешать со сметаной и довести до кипения.

7: Бутербродный торт

Для приготовления бутербродного торта следуст с хлеба срезать корку и вырезать заготовку нужной формы (прямоугольную, круглую и т. д.), которую затем разрезать на ломтики толщиной около 1 ем. Каждый ломтик намазать подготовленной массой и сложить, чередуя продукты. При этом необходимо, чтобы продукты сочетались по вкусу. Поверхность торта смазать этой же массой и украсить зеленью, тертым желтком, ломтиками огурцов, помидоров, сладкого перца, маслинами, сливочным маслом, отсаженным из корнстика. Ломтики хлеба и поверхность торта можно намазать рубленой сельдью, паштетом из печени, тертым сыром с маслом, мелко рубленой ветчиной с маслом, измельченными консервами.

При подаче торта один из его углов нужно скрепить бутербродной шпажкой и раздвинуть брусочки в виде полураскрытого веера.

8. Бутерброд с паштетом

Тонкий ломтик паштета положить на хлеб, оформить яйцом, полосками красного сладкого перца, свежим огурцом и зеленью пструшки.

9. Бутерброд с маслом и яйцом

Хлеб слегка намазать маслом, сверху уложить несколько кружков вареных яиц, оформить бутерброд маслом или майонезом, вынуская его из кулечка.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ И ПАСТЫ К БУТЕРБРОДАМ

1. Масло с горчицей

Размягченное сливочиое масло положить в керамическую посуду, добавить готовую горчицу и тщательно растереть деревяиной ложкой. На 100 г масла -10 г горчицы.

2. Паста из орехов, чесиока и майоиеза

Чеснок и орехи пропустить через мясорубку. Плавленый сырок растереть с 1 ст. ложкой майонеза, а затем смешать с чесночно-ореховой массой.

3. Паста из творога с зелеиым луком

250 г творога, 3 ст. ложки сметаны, 5-6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, столовую ложку измельченной петрушки хорошо перемешать, посолить по вкусу.

4. Паста из творога с перцем и чесиоком

250 г творога, 100 г масла, 2-3 мариновапных красных перца, 6-7 зубчиков чеснока пропустить через мясорубку и посолить.

5. Паста из сыра и крутого яйца

3 крутых яйца размять вилкой, 200 г сыра натереть на терке, добавить 3-4 зубчика толченого чеснока, заправить сметаной или майонезом (200 г), перемешать, поставить в холодильник.

6. Паста из жареиого мяса с яйцом

200 г жареного мяса и 2-3 крутых яйца пропустить через мясорубку, добавить зеленый лук, посолить, растереть с маслом (50-60 г).

Масса из сыра Мелко натертый твердый сыр хорошо растереть с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц. Масса должна быть пышной и без комков.

На 200 г сыра - 2 желтка, 100 г масла, 1 чайная ложка готовой горчицы.

8. Масло зеленое

Промытую зелень пструшки без стеблей обсушить полотенцем, очень мелко нарезать, растерсть, добавив немного соли, и тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, подливая лимонный сок.

На 100 г масла -15 г зелени, лимонный сок по вкусу.

9. Грибиая масса

200 г творога, 100 г грибов, 80 г лука, 40 г сливочного масла, соль, перец, зелень. Свежие грибы (боровики или шампиньоны) обдать кииятком, мелко нарезать и стушить с луком, маслом. Охладить, пронустить через мясорубку с мелкой решсткой, растерсть с творогом, добавить соль, перец и зелень. 10. Масса из брынзы

150 г брынзы, 30 г репчатого лука, 50 г корнишонов, 30 г сметаны.

Брынзу и лук натерсть на мелкой терке, добавить натертые корнишоны, хорошо все растерсть со сметаной.

11. Масса из копчеиой рыбы

150 г рыбы, 1 желток, 1 столовая ложка масла, 1 чайная ложка горчицы.

Рыбу освободить от костей, пронустить дважды через мясорубку, прибавить сырой желток, горчицу, масло и все тщательно растерсть.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Для салатов используют различные продукты - овощи и фрукты, мясо и рыбу. В состав салатов обязательно входит зелень - укроп, пструшка, сельдерей, лук зеленый. Их можно готовить круглый год, используя овощи каждого сезона. Они - источник витаминов.

1. Салат с мясом

Вареную телятину или нежирную свинину, картофель отварной, яблоки и огурцы нарезать ломтиками. Майонез смешать с небольшим количеством готовой горчицы, мелко нарезанной зеленью пструшки, добавить соли по вкусу. Все перемешать, занравить соусом, выложить в салатницу и украсить кусочками вареной свеклы, яблок, кольцами лука.

Расход на 200 г мяса: 200-300 г картофеля, 100 г майонеза, немного горчицы, головку лука, огурец, яблоко, свеклу, - всего по одной штуке.

2. Салат из сырых овощей

Одну морковь и одну рену вымыть, очистить и настрогать на крупной терке, нашинковать соломкой одно яблоко, свежий огурец и зеленый лук. Вымыть помидоры, нарезать дольками, а листья зеленого салата расчленить на 4 части. Овощи перемешать и занравить сметаной, раствором соли и сахарным сиропом по вкусу.

3. Салат из моркови и петрушки

На 200 г моркови - 50 г кореньев пструшки, 3 ст. ложки сметанного соуса, столовая ложка соуса из растительного масла, зелень.

Очищенные и вымытые морковь и пструшку натираем на средней овощной терке, перемешиваем и занравляем смесью соусов. Выкладываем в салатницу и посыпаем мелко рубленой зеленью.

4. Салат „Освежающий"

На одну небольшую редьку 1 средняя морковь, 1 яблоко (лучше антоновское), 3-4 зубчика чеснока, чстверть лимона, 1/2 чайной ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра с чстверти лимона.

Редьку и морковь вымойте, очистите, снова вымойте и натрите на мелкой терке. Терпеливо и старательно мешайте массу. Добавьте толченый чеснок и цедру. В конце выжмите в салат сок лимона, снова перемешайте и слегка посолите.

5. Мельиичиый салат

Нарежьте соломкой сладкий стручковый перец. Очистите от кожицы и порежьте ломтиками свежие помидоры и огурцы. Репчатый лук, порезанный кольцами, посолите и залейте холодной водой, чтобы прошла горечь. Через некоторое время воду слейте, а лук смешайте с овощами. Добавьте зелень пструшки и укроп, посолите, занравьте уксусом и растительным маслом.

6. Салат с хреном

1/2 кория хрена, 2 моркови, 2 яблока, половина димова, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Очищенные морковь и хрен натерсть на мелкой терке» Очищенные яблоки нарезать соломкой. Свежую лимонную цедру очень мелко нашинковать и соединить с морковью, хреном, лимонным сект и сахаром. Салат чуть-чуть посолить.

7. Салат из моркови с творогом*

Творог растерсть, развести молоком, добавить соль, сахар. Морковь или брюкву натерсть на крупной терке, перемешать с творожной массой.

8. Салат морковиый с чесиоком

4 крупные моркови, 3-4 дольки чеснока, полстакана майонеза, соль, лимонная кислота по вкусу.

Морковь натерсть на крупной терке, добавить мелко порубленный чеснок, соль, лимонную кислоту, занравить майонезом. Сверху украсить ломтиками лимона, зеленью.

9. Салат из редьки, моркови с яблоками

Редьку и морковь тщательно вымыть щсткой, очистить и натерсть на мелкой терке. Очистить яблоки, натерсть на терке и смешать с овощами. Массу равномерно перемешать. Добавить растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влить лимонный сок. Вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

На 2 небольшие редьки: 2 средние моркови, 2 яблока, 6-7 зубчиков чеснока, сок половины лимона, цедра, соль по вкусу.

10. Салат из моркови и яблок

Очищенную морковь и яблоки натерсть на крупной терке. Хрен - на мелкой. Добавить соль, сахар, лимонную кислоту, перемешать и выложить в салатницу. Украсить морковью.

200 г моркови, 200 г яблок, 20 г хрена, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

11. Виигрет овощной

Отварить отдельно картофель, свеклу, морковь, лучше неочищенные. Затем овощи охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в широкую посуду. Добавить очищенные к нарезанные такими же ку-

сочками соленые огурцы, мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, перец, соль, сахарный песок. Занравить растительным маслом с уксусом или сметаной, майонезом и выложить в салатницу. Винегрст украсить ломтиками крутого яйца, мелко нарезанным зеленым луком, зеленым горошком. Соленые огурцы можно заменить квашеной капустой. В винегрст можно добавить и свежие овощи (листья салата, огурца), а также маринованные или соленые грибы, вареную фасоль.

12. Виигрет из перца с картофелем

Очищенный вареный картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить консервированный фаршированный перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить в салатник.

Горку обложить кантиком из мелко нарезанного лука, украсить дольками яйца и посыпать укропом.

На 1 банку (500 г) фаршированного перца - 5, картофелины, яйцо, 100 г зеленого лука.

13. Салат со свеклой

Картофель отварить, очистить. Свеклу испечь и очистить от кожуры. Все нарезать мелкими кубиками, положить вареную белую фасоль, болгарский сладкий перец. Добавить занравку, приготовленную на растительном масле и уксусе. Украсить салат тонко нарезанными кольцами перца, посыпать рубленой зеленью.

На 4-5 картофелин: 2-3 небольшие свеклы, столовая ложка сухой белой фасоли, столовая ложка растительного масла, уксуса, зелень, перец, соль по вкусу.

14. Салат из свежих огурцов по-литовски

2-4 свежих огурца, полстакана меда.

Огурцы нарезать кружочками, уложить на тарелку и сверху полить медом.

15. Салат из свеклы (из румыиской кухни)

Сварить или испечь свеклу, охладить ее, очистить от кожицы и нарезать мелкими ломтиками. Затем подсолить, полить уксусом. Когда свекла хорошо промаринуется, занравить ее растительным маслом, тертым хреном.

Свекла - 150 г, хрен - 20 г, масло растительное - 10 г, уксус - 10 г, соль- 2 г.

16. Коктейль-салат (эстоиское праздничиое блюдо)

На 4 порции салата: 250 г куриного мяса, яблоки, корень сельдерея средней величины, 3 ст. ложки миидаля, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль и специи по вкусу.

Толстый корень сельдерея и яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко порезать и мясо отварной курицы. Миидаль жарят и измельчают. Продукты соединяют, солят, добавляют сахар и молотый черный перец. Затем разложить в порционные салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок и украсить миидалем, дольками яблок, зеленью.

17. Салат по-башкирски

200 г консервированных огурцов, 200 г красной свеклы, 100 г вареного сельдерея, 200 г майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса.

Коренья после очистки нарезать мелкими кубиками или ломтиками, смешать с майонезом, к которому добавлен томатный соус.

18. Салат по-чешски

200 г вареного сельдерея, 100 г свежих или консервированных помидоров, 100 г вареных грибов, 100 г нарезанного лука, 4 сваренных вкрутую яйца, соль, горчица, 100 г растительного масла, уксус, томат-пюре по вкусу.

Все продукты измельчить, залить смесью растительного масла и.уксуса, добавить специи.

19. Салат по-французски

100 г отварного картофеля, 100 г яблок, 100 г свежих огурцов, 100 г зеленого горошка, 100 г вареного сельдерея, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, 1 чайная ложка томатного соуса, перец, соль, мелко нарезанная зелень.

Мелко нарезанные продукты залить майонезом, добавить специи.

20. Салат „Дойиа"

Огурцы - 4 шт., помидоры - 4 шт., перец сладкий - 4 шт., лук зеленый - 60 г, масло сливочное - 80 г, брынза -120 г, зелень, лед пищевой.

Свежие огурцы, помидоры, сладкий перец средних размеров и лук промыть. У перца сделать круговой надрез у илодоножки, вынуть ее вместе

с семенами. У помидоров удалить илодоножку, у зеленого лука удалить корешки и увядшие перья. Подготовленные таким образом овощи уложить на тарелку с пищевым льдом, рядом положить нарезанные карбовочным ножом сливочное масло и брынзу. Украсить всточками зелени.

21. Салат „Школьиый"

500 г моркови, 100 г яблок, 20 г сахара, 100 г сметаны, 1 г лимонной кислоты.

Морковь нарезать соломкой, яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нашинковать. Все смешать, занравить небольшим количеством сметаны, сахаром, лимонной кислотой. При подаче полить оставшейся сметаной, украсить нарезанными дольками яблок, зеленью.

22. Редька и морковь в сметаие

300 г редьки, 100 г сметаны, 100 г моркови, соль по вкусу, зеленый салат, укроп. Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом. 23. Салат из рыбы

300 г рыбы, 1 огурец, 100 г редиса, 100 г салатной занравки.

Рыбу морскую или пресноводную отварить с пряностями, охладить и нарезать мелкими ломтиками, вынув кости.

Огурец и редис порезать кружочками. Продукты полить салатной занравкой, уложить в салатник, посыпать зеленью и рубленым яйцом.

24. Салат с брыизой

200 г помидоров, 60 г зелени пструшки, 40 г брынзы, 50 г сметаны или растительного масла.

Помидоры нарезать кружочками, зелень пструшки - крупно, брынзу натерсть на крупной терке. Все смешать и занравить сметаной или растительным маслом.

II. ПЕПВЫЕ БЛЮДА

Их готовят на различных отварах, на молоке, на хлебном квасе, но в большинстве случаев основой для их приготовления служат бульоны: мясные, рыбные, грибные, из домашней птицы.

Бульоны содержат в небольшом количестве экстрактивные вещества, жиры, белки и минеральные соли. Экстрактивные вещества придают бульону аромат, вкус, улучшают усвояемость пищи организмом человека

1. Щи кислые

Капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой, поставить варить. За 30 минут до окончания варки положить коренья, обжаренные с томатом, лук, перец, лавровый лист, соль, муку. На 500 г мяса: 2-3 л воды, 500 г квашеной капусты, мука и кореньев по 1 шт., по 2 столовые ложки сливочного масла и томат-пюре, 1 ст. ложку муки.

2. Борщ

На 3-х литровую кастрюлю бульона: 350 г свеклы, 400-500 г капусты, 100 г моркови, 150-200 г репчатого лука, 100 г масла или маргарина, 70 г томатной пасты, 30 г муки, 25 г 9-% столового уксуса.

Можно положить в борщ картофель, но тогда соответственно уменьшить количество капусты (в рецептах такого рода важно соблюсти точность дозировки). Самое важное - правильно приготовить свеклу, иначе борщ не будст имсть яркую окраску и приятный аромат. Нарезанную соломкой свеклу посолить, слегка перемешать и выложить в какую-либо толстостенную, смазанную маслом посуду (хорошо для этой цели использовать гусятницу). Добавить томатную пасту, уксус, перемешать и, не закрывая

посуды, поджарить на слабом огне, чтобы свекла стала мягкой.

Репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, поджарить отдельно на растительном масле. И свеклу, и лук, и морковь в пассированном виде можно приготовить заранее и держать в холодильнике 5-6 дней.

Теперь можно закладывать продукты в бульон (он должен кипсть тихо): сначала - свежую, нашинкованную соломкой капусту, через 15 минут свеклу, морковь и лук, затем - лавровый лист, перец горошком и мучную занравку. Занравка делается так: столовую ложку муки поджарить с маслом, а потом развести теплым бульоном.

На слабом огне дайте борщу покипсть 10-15 минут (крышку не открывайте), занравьте его свиным салом, толченым чесноком. Сразу же на стол не подавайте, пусть хотя бы полчаса настоится. В тарелки положить сметану.

3. Щи свежие

Поставьте варить мясной бульон. Через 2 часа мясо надо вынуть, а бульон процедить в кастрюлю, в которую положены слегка поджаренные коренья и лук. Потом добавьте мясо, капусту, посолите и варите 30-40 минут. За 10 минут до окопчания варки добавить перец и лавровый лист. Щи можно сварить с картофелем - его кладут через 15 минут после того, как положена капуста.

Капусту режут полосками, картофель - кубиками. На 500 г мяса - 3 л воды, 500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки сливочного масла, картофеля - 300 г.

4. Борщ зелеиый

Свеклу нашинковать, стушить до готовности с солью, сахаром, уксусом. Коренья и лук слегка обжарить, смешать с мукой.

В киияший бульон онустить картофель, варить 10-15 минут, прибавить тушеную свеклу, жаренные с мукой коренья и лук, перебранные, помытые и нарезанные шпинат, щавель, специи, сварить все до готовности. В тарелки положить мясо, сметану, нарезанные, круто сваренные яйца.

500 г свинины, 250 г свеклы, 500 г картофеля, морковь, корень пструшки, 1 луковица, по 30 г шпината и щавеля, 1 чайная ложка муки, 2 яйца, 100 г сметаны, чайная ложка сахара, столовая ложка уксуса, 60 г сливочного масла, перец, лавровый лист, зелень.

5. Борщ с грибами

Сварить бульон из свежих или сухих грибов. Свежие грибы предварительно потушить в масле вместе с мелко нарезанными кореньями.

Очищенную, отдельно отваренную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть

уксусом и пассировать. Картофель нарезать продолговатыми кусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и вместе варить в течение 10 минут.

Томат-пюре принустить отдельно и добавить в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень положить в суп перед подачей на стол.

На 300 г свежих или 40 г сушеных грибов: 2 ст. ложки масла, 2 луковицы, 3 небольшие свеклы, 5 картофелин, 2,5 л воды, чайная ложка муки, 2 ст. ложки смстаны, 3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томат-пюре.

6. Борщ мясиой

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, лук, пструшку нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить жир, сахар, 3/4 стакана бульона, томат-пюре и, накрыв кастрюлю крышкой, поставить тушить - сначала на большом огне (до закипания), а потом 30 минут держать на слабом огне, все время помешивая и добавляя, если нужно, бульон. Добавить нарезанную капусту и продолжать тушить еще 15 минут, затем залить бульоном, положить нарезанный картофель и, добавив перец, соль и уксус по вкусу, варить до готовности всех овощей.

На 500 г мяса - 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 250 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томат-пюре, по 1 ст. ложке уксуса и сахара, картофеля 200-300 г.

Если есть свежие помидоры, берут их 150 г и кладут в борщ на 10 минут до окопчания варки (вместо томата). Борщ подают со сметаной.

7. Чорба с телятиной и грибами

На 1 порцию: говядина -120 г, грибы белые свежие -100 г или сушеные - 30 г, морковь - 2 шт., пструшка - 2 веточки, лук репчатый - 2 шт., квас -1/2 стакана, сметана -1 ст. ложка, зелень чабреца; соль, перец по вкусу.

Для домашней ланши: мука 1/3 стакана, яйцо - 1 шт.

Телячью грудинку или говяжье мясо отварить до готовности. Свежие грибы перебрать, промыть под горячей водой, нарезать ломтиками и варить в воде, добавив лимонную кислоту, чтобы не чернели. Сушеные грибы замочить в холодной воде, на 3-4 часа, затем варить таким же способом, как свежие. В готовый мясной бульон добавить отваренные грибы (свежие или сушеные), домашнюю ланшу и слегка поджаренные на сливочном масле морковь, пструшку, лук и варить еще 10-15 минут. За 5 минут до готовности влить кипяченый квас, занравить солью, перцем, зеленью чабреца. Чорбу подавать с мясом, занравить сметаной, посыпав мелко нарубленной зеленью.

8. Рассольнпк грнбной

В кастрюлю положить ложку растительного масла, мелко нарезанный лук, когда лук немного обжаритея - очищенные и нарезанные грибы, лучше всего белые. Слегка обжарить, залить кииящей водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Отдельно сварить коренья, перловку, мелко порезать огурцы, все это сложить в кастрюлю с грибами.

На 500 г грибов: 2-6 столовые ложки перловой крупы, 3 луковицы, 3 огурца, 2,5-3 л воды, специи, соль по вкусу.

9. Рассольнпк

500 г мяса - в том числе часть почек говяжьих или потрохов домашней птицы, 2-3 соленых огурца, 1 луковица, 4 картофелины, 2 ст. ложки масла, зелень пструшки и сельдерея.

С почек (или потрохов) сиять жир, разрезать каждую на 3-4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскииятить. Воду слить, почки еще раз промыть, добавить к ним приготовленное мясо, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1-1,5 часа. Очищенные коренья и лук нашинковать соломкой, обжарить на масле, сложить в кастрюлю. Туда же положить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, залить процеженным бульоном, и поставить варить на 20-25 минут. За несколько минут до окончания варки добавить для остроты немного процеженного огуречного рассола и соль (по вкусу).

При подаче к столу следуст положить в рассольник нарезанные ломтиками почки, потроха, мясо, сметану и зелень петрушки.

Рассольник можно приготовить не на мясном бульоне, а на рыбном, подавать с отварной рыбой.

10. Кюфта - бозбаш

На 4 порции: баранина - 650 г, жир курдючный - 80 г, рис - 60 г, алыча свежая - 80 г или сушеная - 40 г, горох „нокут" -100 г, картофель - 600 г, лук репчатый - 70 г, шафран - 0,2 г, мята сушеная - 4 г, перец, соль.

Из костей баранины сварить бульон. Мякоть (лопаточной части или задней ноги) пропустить через мясорубку с добавлением лука. В фарш добавить перец, соль и перемешать; добавить промытый рис и после тщательного перемешивания сформировать порции. В середину каждой порции положить 2-3 шт. промытой алычи. В готовый процеженный бульон положить предварительно замоченный в воде горох и варить до полуготовности, после чего туда опустить сформованный фарш, картофель, мелко нашинкованный лук и за 15 минут до готовности нарубленный курдючный жир, перец, соль, настой шафрана и довести до кипения. При подаче на стол

кюфту-бозбаш посыпать сушеной мятой, отдельно подать очищенные головки репчатого лука.

11. Суп-гуляш венгерский

Лук обжарить .на сале, добавить сладкий перец, порезанный на кусочки, помидоры или томат-пасту, толченый чеснок, тмин, нарезанное кубиками мясо, салат, посыпать молотым красным перцем, залить бульоном, чтобы закрыты были все подготовленные продукты, и тушить до полуготовноети. Затем добавить также нарезанный кубиками картофель, снова добавить бульон, чтобы покрыл продукты, и варить до готовности.

На 500 г мяса - столько же картофеля, 2/3 головки лука, 5-6 зубочков чеснока, 2 стручка сладкого перца, 2-3 помидора или 2-3 ст. ложки томата-пюре. Молотый перец, соль, тмин - по вкусу.

12. Солянка рыбная по-домашнему

Сварить бульон из костей и голов рыбы, положив в «его лук, морковь и специи. Процедить. Добавить нарезанный картофель и довести до готовности.

Нашинковать полукольцами репчатый лук и спассеровать. Развести бульон томатом-пюре и отдельно от лука спассеровать с жиром. Очистить от кожицы и семян соленые огурцы и, нарезав ломтиками, припустить в маленькой кастрюле. В киящий рыбный бульон (где уже есть картофель) положить кусочки рыбы и на слабом огне варить в течение 5-7 минут, затем добавить лук и огурцы и варить еще 5 минут. После чего в солянку положить томат-пюре и при желании отдельно отваренные и нарезанные ломтиками сушеные грибы. Варить еще 5 минут. Подавая, добавить в солянку, мелко нарезанную зелень, ломтик лимона (его не кладут, если солянка с грибами) и маслины.

На 700 г рыбы: 5-6 луковиц, 5-6 картофелин, 2-3 соленых огурца, 0,5-0,75 стакана томата-пюре, 1 морковь, 100 г жира, соль, специи, лимон, маслины, 10 г сухих грибов, 2.5-1 л воды.

13. Чорба аппетнтная

На 1 порцию: говядина или курица -100 г, лук репчатый - 1/4 луковицы, корень пструшки - 1-2 штуки, масло сливочное - 10 г, мука пшенпчная - 1 ст. ложка, яйцо 1/4 часть, квас — 1/2 стакана, зелень пструшки - 1 веточка, перец стручковый горький -1 шт., чабрец, соль, специи по вкусу.

Говяжью грудинку или курицу нарезать по 2 кусочка на порцию и обжарить в жире до румяного цвета. Обжаренное мясо облить водой и варить до готовности. Пструшку и репчатый лук нарезать соломкой, обжарить, поло-

жить в бульон и довести до кипения. Положить домашнюю лапшу и варить 5-8 минут. Затем добавить кипяченый квас, заправить солью, специями. Веточку чабреца проварить 2-3 минуты и вынуть. В чорбу положить красный, стручковатый перец (целиком), зелень пструшки, закрыть крышкой и дать настояться 5-8 минут.

Приготовление кваса: 2 кг пшеничных отрубей смочить холодной водой, затем заварить крутым кипятком, накрыть крышкой и поставить в теплое место для брожения на одни сутки. Воды взять 12 литров. Готовый квас процедить, охладить, а оставшуюся массу залить еще раз теплой кипяченой водой и снова выдержать одни сутки в теплом месте.

14. Картофельный суп с клецками

На 1 л воды потребуется 4 средние картофелины, 1 морковь, 1-2 средние луковицы, 40 г сала, 1-2 лавровых листа, перец горошком - 2-3 шт., соль по вкусу.
Для клецек: 4-5 ст. ложек пшеничной муки, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 130 г молока или воды, соль.

Нарезать картофель мелкими кубиками, положить в кипящую соленую воду. Репчатый лук (тонкие полукольца) спассеровать на сале, нарезанном мелкими кубиками и растопленном. Когда лук поджарится до золотистого цвста, ложкой с отверстиями собрать его со сковороды и на том же сале спассеровать. морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будст готова, все содержимое сковороды, пассированный лук, лавровый лиет и перец положить в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10-15 минут вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустить клецки и варить суп еще 7-10 минут.

Для клецек замесить довольно крутое тесто из муки, воды (или молока), сливочного масла, яиц, соли. Для этого размягченное масло сначала тщательно растерсть с яичным желтком, постепенно вводя молоко в муку, затем тесто посолить и тщательно вымешать до эластичной однородной массы. Яичные белки взбить в пену и осторожно ввеети в тесто. Набирая тесто смоченной в воде чайной ложкой, опускать в кипящий бульон. Клецки лучше разварить в кастрюле, накрытой крышкой. Готовые - всплывут на поверхность.

15. Ботвинья из щавеля и свекольной ботвы

Ботву (около килограмма) промыть, порубить, сложить в кастрюлю на 2 литра, залить кипятком доверху и варить минут 10-15, потом туда же доба-

вить промытый и порубленный щавель (немного, граммов 200), поварить еще столько же. Затем всю зелень вынуть шумовкой, пропустить через мясорубку, снова смешать с отваром, уже процеженным и остуженным. Отдельно смешать в суповой миске - нарезанные кубиками огурцы, укроп, лук, редиску, залить отваром, добавить рубленые крутые яйца, сметану, горчицу. Ботвинья эта „всесезонная", свекольную ботву можно заменить кранивой, вместо щавеля можно использовать салат, шпинату вместо свежих огурцов - малосольные.

16. Суп с фрнкадельками

Мякоть не очень жирной говядины пли баранины очистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку. В.полученный фарш положить размоченный в молоке (в воде) пшенпчный хлеб, посолить и, перемешивая, еще раз пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу немного репчатого лука и щепотку молотого перца.

Мясную массу разделить на фрикадельки (шарики) размером немного меньше грецкого ореха. В подсоленную киящую воду (около 2 л) поместить фрикадельки, затем мелко нарезанные и слегка поджаренные в масле морковь, лук и пструшку. Занравить киящий суп вермишелью или картофелем, нарезанным кубиками. Варить 15-20 минут.

На 200 г мяса - 20-30 г пшенпчного хлеба, 1,1/2 головки репчатого лука, морковь, 1 столовую ложку масла, 50 г вермишели или 200 г картофеля.

17. У х а

Лучше ее варить из окуньков и ершей: отваренная мелкая рыбешка выбрасывается, а в полученный бульон, когда он закипит, кладется большими кусочками другая, более крупная рыба, которая варитея около 10 минут.

Из мелкой рыбы уха готовитея так: рыбу выпотрошить, промыть, удалить внутренности и жабры. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, лук, лавровый лист, коренья, варить на небольшом огне при слабом кипении минут 40-60. Когда бульон будст готов, его нужно процедить.

На 1 кг рыбы: по одной штуке репчатого лука, лука-порея, пструшки, сельдерея, 2,5-3 л воды, перец горошком, лавровый лиет и соль по вкусу. Это блюдо особенно вкусно в походных условиях.

18. Окрошка мясная

300 г кваса, 150 г вареного мяса, небольшой пучок зеленого лука, 1-I свежих огурца, полстакана сметаны, яйцо, сахар, укроп.

Огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать и часть его перемешать с солью. В сметану положить рубленый желток, тертый лук, соль, сахар по вкусу, хорошенько перемешать и развести квасом. После этого добавить мясо, огурцы, рубленый белок, оставшийся лук и перемешать. Перед подачей к столу посыпать укропом.

19. Молочно-гороховый суп

Стакан сушеного гороха, полстакана гречневой крупы, 1 л молока, 0,75 л воды, соль по вкусу.

Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную, поджаренную и промытую гречневую крупу и посолить.

Когда крупа и горох сварятея, добавить масло, молоко, вновь довести до кипения и проварить еще.

20. Борщ холодный

Свеклу вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на одного человека), добавить уксус и поставить варить на 20 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить. Свеклу поместить в кастрюлю вместе с вареным картофелем и свежими огурцами, нарезанными небольшими кубиками, рубленными яйцами и мелко нарезанным луком. Перед подачей на стол занравить тертым хреном, солью по вкусу, сахаром, горчицей. Все это залить свекольным .отваром, добавить сметаны и размешать. По желанию, можно борщ посыпать зеленью пструшки или укропа.

На 500 г свеклы - 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, "2 яйца, по 1 чайной ложке уксуса, хрена, горчицы и сахара.

21. Суп с домашней лапшой

500 г мяса, 1 морковь, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла. Для домашней лапши: 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль. Сварить бульон. Очищенную морковь и лук нашинковать в виде соломки, слегка поджарить с жиром, положить в бульон, довести до кипения, после

чего всыпать перебранную ланшу, добавить лавровый лист, перец, соль и варить суп 15-20 минут. Перца можно положить и побольше, если кто любит. Перед подачей добавить зелень.

Приготовление ланши: муку высыпать на стол, сделать в ней углубление, отбить яйцо и, понемногу подливая холодную воду (чстверть стакана), замесить крутое тесто. Тесто раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5-6 см. Полоски теста, сложить примерно в 6 рядов и мелко нашинковать, разложить на решете и отсеять муку, после чего ланшу в нужном количестве засыпать в бульон.

22. Курный суп, заправленный по-венгерски

700 г курицы и потрохов, 150 г кореньев, 200 г лука, 60 г свежих грибов, соль, имбирь, 10 г молотого сладкого перца, зелень пструшки для занравки, 90 г масла и 50 г муки.

Промытое куриное мясо и потроха сварить в подсоленной воде (2,5 л) до мягкости. Отвар процедить и занравить поджаренной мукой. Отдельно поджарить нарезанные соломкой коренья, лук, грибы, перец, добавить в суп и і варить еще 20 минут. Перед концом варки положить в суп нашинкованную зелень пструшки и имбирь.

23. Суп молочный с вермишелью н овощами

1 л молока, 1 л воды, 120 г вермишели, 100 г рены, 150 г кабачков, 100 г муки, 4 средние картофелины, 2 ст. ложки масла.

Репу, картофель и кабачки нарезать брусочками. Лук нашинковать и поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Молоко разбавить водой, вскипятить, положить овощи. Когда овощи будут доведены до полуготовности, всыпать вермишель и доварить.

III. МЯСНЫЕ БЛЮДА

Говядина, телятина, свинина, баранина легко комбинируются с различными продуктами - овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовленными в виде гарниров.

При правильной варке питательная ценность мяса не уменьшается, так как самая ценная основная часть его - белки, сохраняются почти полиостью. При жарении мяса в нем остаются экстрактивные вещества, благодаря которым мясо становится вкусным и ароматным и на его поверхности образуется специфпческая корочка.

1. Говядина тушеная с овощамн

На 500 г мяса понадобитея две моркови, одна головка репчатого лука, 500 г капусты, пструшка, 3 ст. ложки маргарина.

Мясо говядины нарезать небольшими кусочками, отбить, подсолить. В кастрюле разогрсть маргарин, выложить на дно слой нарезанных овощей и подсолить. Влив полстакана бульона или горячей воды, тушить мясо на слабом огне, в плотно закрытой посуде примерно 2-2,5 часа. Подавая на стол, посыпать блюдо зеленью укропа или пструшки.

2. Телятнна, запеченная с помидорамн

На 125 г телятины: помидоров - 60 г, картофеля -150 г, топленого масла - 30 г, соль, перец, зелень по вкусу.

Мякоть телятины, разрезанную на небольшие кусочки, посыпать красным перцем, посолить, положить на сковородку, уложить кругом помидоры, подлить немного горячей воды и занекать в духовом шкафу. Подать телятипу с

поджаренным картофелем, полить соком, оставшимся при тушении.

600 г говядины, 2 ст. ложки жира, стакан сметаны, 2 головки лука, 5-6 картофелин, 2 ст. ложки муки.

Куски мяса слегка отбить, посолить, поперчить, зажарить на сковороде до готовности. Отдельно приготовить сметанный соус. В полстакана бульона или воды развести муку, слегка обжаренную на сковороде, влить сметану и добавить слегка обжаренный лук (без румяной корочки). Все перемешать и довеети до кипения. Обжаренное мясо полить сметанным соусом. На гарнир подавать жареный картофель.

3. Русское жаркое

Говядина - 650 г, картофель -1500 г, масло сливочное - 4 ст. ложки, лук репчатый - 2 головки, бульон мясной - 3/4 стакана, сметана - 1 стакан, лавровый лист, соль, перец, зелень пструшки и укроп - по вкусу, вино сухое -100 г.

Очищенный картофель нарезать кубиками и слегка обжарить в масле. Репчатый лук нашинковать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Говядипу, нарезанную небольшими кусочками, слегка обжарить в кииящем масле с обеих сторон.

В глиияный горшок, чугунок или в кастрюлю положить мясо, затем картофель, сверху лук, посыпать все солью, перцем, положить лавровый лист и добавить бульон. Поставить жаркое в духовку и тушить 30 минут. За 10 минут до окопчания приготовления налить в жаркое сухое вино. Готовое блюдо перед подачей к столу залить сметаной, посыпать мелко рубленой зеленью пструшки и укропа.

4. Цыпленок-табака

Цыпленок -1 тушка, масло сливочное - 30 г, перец, молотый по вкусу.

Тушку цыпленка выпотрошить, промыть, разрезать грудку вдоль, развернуть по надрезу, натерсть чесноком, посолить со всех сторон, положить в разогретую сковородку с маслом. Вокруг на сковороде разместить обработанные потроха (печень, желудок), головку, ножки, сверху накрыть тарелкой, придавив каким-нибудь тяжелым предметом, чтобы цыпленок плотно прплегал ко дпу сковородки, и жарить до образования румяной корочки сначала одну сторопу, затем другую на среднем огне 20-30 минут.

Жареного цыпленка можно подать на стол без гарнира, а также с гарниром (жареный картофель, помидоры, отварной рис/огурцы и т. д.) пл» соусом (томатный, острый), подаваемым отдельно в соуснике.

5. Шашлык в кастрюле

На 200 г баранины: ренчатого лука - 75 г, гранатового сока - 25 г, зерен граната - 80 г, соль, перец, зелень пструшки по вкусу.

Корейку или грудинку жирной баранины нарезать кусками весом 40-50 г, положить в кастрюлю с нагрстым маслом, посыпать солью, перцем и обжарить. В готовое масло добавить нарезанный кольцами репчатый лук и продолжить жарить еще 5 минут. После этого влить свежий гранатовый сок, перемешать и сиять шашлык с огия.

Перед подачей шашлык посыпать зеленью пструшки и зернами граната.

6. Шашлык - бастурма нз бараннны или свнннны

Жирную баранипу или свинипу (почечную часть или мякоть задней ноги) нарезать одинаковыми небольшими кусочками, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать молотым черным перцем, добавить нашинкованный репчатый лук, немного винного уксуса, перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодное место на 2-3 часа.

Приготовленное таким образом мясо можно держать 3-4 дия.

Приступая к приготовлению блюда, куски мяса надсть на вертел и жарить до полиой готовности над раскаленными углями, без пламени, все время, поворачивая вертел.

Готовый шашлык сиять с вертела: выложить на блюдо, украсить зеленью и овощами. Прекрасное блюдо в походах.

7. Голубцы по-молдавски

На 4 порции: листья винограда - 280 г, свинина - 350 г; рис - 60 г, морковь - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., томат-паста - 40 г (или свежие помидоры -120 г), сметана -100 г, маргарин - 60 г, бульон -1 стакан, квас - 1 стакан, зелень пструшки, соль, перец по вкусу.

Нежирную свинипу нарезать мелкими кубиками, соединить с предварительно промытым рисом, обжаренными кореньями и томат-пастой. Молодой виноградный лист обварить кипятком. Фарш завернуть в лист так, чтобы получить копусную форму. Голубцы уложить в сотейник, залить куриным бульоном, квасом, накрыть крышкой и тушить 1-1,5 часа. Перед подачей на стол голубцы полить сметаной, летом вместо томат-пасты используют свежие помидоры.

8. Плов по-узбекски

Нужно готовить в специальной посуде-казане. Или в толстостенной каст –

рюле, чугунном котле, гусятнице (неэмалированной).

На дно посуды налить жир слоем в 2-2,5 см. Это можст быть растительное масло (оливковое, подсолиечное, кунжутное) пополам со сливочным или животным жиром, предварительно подогретым на слабом огне, разогрстый жир сначала опустить небольшие кусочки мяса, затем коль лука и нарезанную соломкой морковь. Продукты не должны прилипать дну, а тем более пригорать. Когда мясо покроется румяной корочкой продукты залить водой, положить специи, засыпать промытый рис. Луч всего с удлиненными зернами. Его осторожно разровиять, но ни в к случае не перемешивать с другими компонентами. Рис должен находит сверху, и быть покрытым водой примерно на 1 см.

Плов варить, не накрывая крышкой. Когда же рис впитаст всю воду станст рассыпчатым, посуду накрыть крышкой и держать на слабом огне еще 15-20 минут. Подавать плов на большом общем блюде. Вниз рис, а сверху мясо.

Баранина - 300 г, рис - 400 г, морковь - 3 шт., большая луковица - 1 100 г жира, смесь красного молотого перца и сушеного барбариса - 1 ложка, вода - 2 стакана.

9. Котлеты отбнвные нз свнннны

Свинина —110 г (в том числе 20 г масса косточки), яйца - 5 г, сухари панировочные - 15 г, масло сливочное - 5 г, жир свиной — 10г, соль - 1, перец - 0,01 г.
Гарнир: картофель - 100 г, зеленый горошек консервированный - 5 морковь - 52 г, масло сливочное - 4,5 г. Выход.- 252 г.

Из корейки нарезать порционные куски с реберной косточкой. Косточку зачистить и обрубить под острым углом, оставляя 2,5-3 см. Котлету посолить, поперчить, смочить в льезоне (яйцо, смешанное с водой или молока зананировать в сухарях, обжарить до образования румяной корочки и , вести до готовности в жарочном шкафу.

Подают с гарниром, сверху поливают сливочным маслом.

10. Бнточки по-казацки, запеченные под сметанным соусом с рнсом

Говядина - 74 г, хлеб пшенпчный - 18 г, молоко или вода - 24 г, 1,5 г, перец - 0,01 г, сухари - 10 г, жир свиной - 6 г, рис - 50 г, м сливочный - 7 г, томат пюре - 10г, сыр - 4 г,

Для соуса: бульон - 50 г, сметана - 50 г, масло сливочное - 5 г, муке пшенпчная - 5 г. Выход - 300 г.

Мясо пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке или воде пшенпчным хлебом и вновь пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить соль, перец, молоко или воду и хорошо вымешать. Сформовать биточки круглой формы, диамстром 5-6 см, зананировать в сухарях и обжарить.

11. Котлеты нз телятнны отбнвные

600 г телятины (корейка), 70 г белых сухарей, 2 яйца, 50 г жира, специи. Котлеты с косточкой отбить тяпкой, посыпать солью и перцем, смочить в яйце, зананировать в сухарях и поджарить на сковороде с разогрстым жиром, прогрсть в жаровочном шкафу. Полить маслом и подать к столу с гарниром.

12. Бнточки в горшочке

Для фарша: 500 г говядины (можно свинипу, баранипу, птицу), 100 г шпика, 100 г репчатого лука, 50 г молока, 30 г муки, 50 г жира, перец черный.

Для соуса: 200 г сметаны, 30 г сливочного масла или маргарина, 30 г муки, 10 г томат-пасты,200 г бульона, 30 г соуса „Южный", 50 г сухого вина, чеснок.

Для гарнира: 500 г картофеля, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого горошка, 100 г столового маргарина.

Для теста на крышку: 200 г муки, 10 г сахара, 15 г маргарина, 1 яйцо, соль.

Мясо вместе со шпиком пропустить через мясорубку. В фарш добавить мелко рубленый лук, соль, перец, молоко. Полученную массу хорошо вымешать и разделать биточки, зананировать в муке и обжарить на сковороде.

Приготовить сметанный соус. Муку слегка поджарить без масла, охладить, смешать с маслом, положить в закипевшую смстану, разбавить бульоном, занравить солью и перцем. Варить 3-6 минут и процедить.

Очищенный картофель и морковь нарезать кубиками, лук - соломкой. Обжарить по отдельности на сковороде и соединить с зеленым горошком.

Половипу овощей положить в горшочек, на них биточки. Оставшиеся овощи уложить поверх биточков, залить соусом, добавить растертый чеснок и прокипяченное сухое вино. Горшочек замазать тестом, поставить в духовку на 15-20 минут для закипания. К столу подать в той же посуде.

13. Жаркое нз мясного фарша (нз югославской кухнн)

Приготовить из говядины фарш, посолить, поперчить по вкусу, добавить нарезанный мелко чеснок и предварительно смоченный в молоке (в воде) белый хлеб, с которого срезана корочка. В эту массу положить мелкие кусочки копченого шпига, сырое яйцо, поджаренный на смальце лук и немного зеленой пструшки. Все это хорошо перемешать и придать занравленному фаршу продолговатую форму, обвалять в муке, выложить на смазанный маслом лист, полить горячим смальцем и занечь в духовке. Жаркое необходимо периодпчески поливать водой. За несколько минут до готовности можно добавить сметаны. Готовое кушанье нарезать на куски и подавать **с** гарниром или салатом.

На 400 г мяса 3-4 зубчика чеснока, по 100 г белого хлеба и копченого шпига, 1 яйцо, 1 головка лука, немного зелени пструшки и сметаны, 2 чайные ложки смальца.

14. Мясные бнточки по-крестьянски (нз украннской кухнн)

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанным луком, добавить перец, соль, хорошо все размешать, разделить на равные части, придать каждой форму биточка и поджарить. Затем пожарить отдельно лук, смешать в миске с томатом-пюре, разбавленным водой или 1/2 стакана бульона, положить туда биточки и тушить 10-15 минут.

На 500 г мяса: 2 головки лука, 1 столовую ложку томата-пюре, 20 **г**-масла.

15. Зразы отбнвные нз говядины

Говядина - 125 г, лук репчатый - 50 г, яйца - 10 г, сухари - 5 г, соль -1,8 г, перец - 0,018 г, жир -15 г.

Для соуса: томат-пюре -12 г, мука пшенпчная - 2-4 г, лук репчатый - 6 **г,** морковь - 6 г, корень пструшки - 6 г.

Гарнир: крупа гречневая - 69 г или рис - 51 г, масло сливочное-7г.

Выход: 325 г.

На тонко отбитые куски мяса положить готовый фарш и свернуть их в виде маленьких колбасок. Подготовленные полуфабрикаты посолить, поперчить и обжарить, после чего тушить в бульоне в течение 1 часа. Затем зразы вынуть из бульона. На оставшемся после тушения бульоне приготовить; красный соус, залить им зразы, добавить пряности и тушить на слабом огне 35-40 минут.

Фарш. Лук нашинковать, спассеровать и смешать с сухарями, мелко рубленными, сваренными вкрутую яйцами, посолить, поперчить. Можно добавить рубленую зелень.

Подавать зразы с гречневой кашей или рисом, сверху полить соусом.

16. Бефстроганов

Говядина 1 сорта -119 г, маргарин сливочный -10 г, лук репчатый - 36 г, соль - 2 г, перец- 0,01 г, соус „Южный" - 4 г. Гарнир: картофель - 248 г, жир свиной -14 г. Для соуса: бульон - 20 г, томат-пюре -15 г, мука пшенпчная - 5 г, сметана-30 г. Выход: 300 г.

Вырезку нарезать брусочками длиной 3-4 см, посыпать солью, перцем и обжарить на маргарине в течение 3-5 минут. Добавить пассированный лук, залить сметанным соусом с томатом, занравить соусом „Южный" и довести до кипенпя.

Соус. Бульон довести до кипения, добавить пассированный томат-пюре и вновь довести до кипения, затем ввести мучную пассировку и варить 10-15 минут, затем положить сметану.

Подавать на порционной сковороде, отдельно подать жареный из вареного картофеле, 'нарезанный дружочками.

17.Азу по татарски

Говядина -119 г, жир свиной - 12 г, томат-пюре -15 г, лук репчатый -25 г, мука пшенпчная - 5 г, огурцы соленые - 30 г, картофель - 145 г, чеснок - 0,8 г, соль - 3 г, перец - 0,01 г, лавровый лист - 0,01 г.

Выход: 325 г.

Нарезанное в виде брусочков мясо массой 15-20 г посолить, поперчить и обжарить до образования румяной корочки. Залить горячим бульоном, добавить пассированный репчатый лук, томат-пюре и тушить до готовности мяса. Бульон слить и приготовить соус, залить им мясо, добавить соленые огурцы, очищенные, нарезанные ломтиками и припущенные, жареный картофель, рубленый чеснок, лавровый лист и тушить 10-15 минут.

Подавать мясо с соусом и тушеными овощами, сверху посыпать зеленью.

18. Говядина, шпнгованная овощамн

Говядина -125 г, морковь - 22 г, корень пструшки -15 г, лук репчатый –

12 г, томат-пюре -15 г, мука пшенпчна - 5 г, жир свиной - 7 г, соль - 3 г. перец-0-02 г, чеснок -1/2 г, лавровый лист - 0,01 г.

Гарнир: картофель - 217 г, жир свиной -15 г.

Выход: 350г.

Крупные куски мяса нашпиговать морковью и пструшкой, нарезанными брусочками, посыпать солью и перцем. Можно также шпиговать мясо шпиком (на порцию - 10-20 г шпика). Шпигованное мясо обжарить, подлить немного бульона и тушить до готовноети;

Соус красный. В киияящий бульон, оставшийся после тушения мяса, положить пассированный лук, морковь, томат-пюре и варить 10-15 минут. Затем добавить пассированную муку, разведенную бульоном, и варить 10-15 минут. Готовый соус процедить, протерев овощи, довести до кипения, положить лавровый лист, занравить по вкусу солью и перцем.

Перед подачей мясо нарезать поперек волокон по 1-2 куска на порівно, полить соусом. Подавать с жареным картофелем, можно украсить свежими огурцами, листиками салата.

19. Антрекот с гарнпром

Говядина -125 г, жир свиной - 7 г, хрен (корень) -10 г; соль - 2 г, перец - 0,01г.

Гарнир: картофель - 100 г, зеленый горошек консервированный - 52 т
морковь-52 г, жир свиной- 7 г.

Выход: 239г.

Порционный кусок говядины слегка отбить, придавал ему овальную форму, посолить, поперчить и жарить на свином жире.

При подаче полить мясным соком, сверху на мясо положить зеленого масла. Подавать со сложным гарниром и строганным хреном.

20. Бнфштекс рубленый с луком

Говядина - 80 г, жир-сырец говяжий или свиной -12 г, вода - 6,76 г, шиной - 7 г, соль - 1,2 г, перед- 0,04 г, лук репчатый -102 г, жир кулинарный - 5 г, мука пшенпчная - 2,3 г.

Гарнир: картофель - 217 г, жир свиной-15 г.

Выход: 255 г.

Мякоть нарезать на куски, соединить с жиром-сырцом и пропустить через мясорубку, добавить воду, соль, перец и тщательно вымешать. Подготовленную массу разделать в виде битков и жарить на свином жире.

При подаче на бифштекс положить лук, нарезанный кольцами, зананиро-

ванный в муке и жареный жире, и полить мясным соком. На гарнир подать жареный картофель, укладывая его вокруг бифштекса.

21.Говядина с луком

Мясо нарезать небольшими кусочками, уложить в кастрюлю, добавить всю норму жира. Положить нарезанный ломтиками репчатый лук, красный молотый перец, тмин, соль по вкусу, очищенные и нарезанные красные помидоры или томат-пюре. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и мясо тушить на слабом огне, время от времени подливая немного воды.

Подавать с жареным или вареным картофелем.

1 кг мяса, 5-6 столовых ложек жира, 7-8 головок лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 чайная ложка тмина, 4-5 помидоров или 2 столовые ложки томата-пюре, соль, зелень.

22. Гуляш нз говядины

Сало нарезать кубиками, обжарить до золотистого цвета, прибавить нарезанную кусочками говядипу и мелко нарезанный репчатый лук. Посолить, посыпать молотым черным перцем, толченым тмином, плотно закрыть крышкой и тушить, пока лук не станст мягким. Влить 1,5 стакана горячей воды и варить мясо до готовности, затем прибавить белое столовое вино. Перед тем как гуляш сиять с огия, занравить его взбитым кислым молоком, довести до кипения и подать к столу с отварным картофелем или картофельным пюре. 1 кг говядины, 100 г сала, 2 головки репчатого лука, 0,5 чайной ложки тмина, 100 г белого столового вина, 1 стакан кислого молока, соль.

23. Поджарка сборная мясная

Свиной шпик поджарить на сковороде, добавить нашинкованный репчатый лук. Когда лук слегка поджаритея, положить на эту сковороду нарезанные ломтиками вареные или жареные говядипу, свинипу и вареную колбасу; на обжаренные мясные продукты уложить ломтики вареного картофеля, залить смесью сырых лиц с молоком и занечь в духовом шкафу. Отдельно подать огурцы и помидоры.

100 г говядины, жаренной или вареной, 100 г свинины готовой, 100 г колбасы, 60 г шпика, 2 головки лука, 600 г картофеля, 1 стакан молока, 2 яйца.

24. Лангет с грнбамн н помидорамн

Вырезку нарезать по два куска на порцию и отбить их тяпкой до толщины

8-10 мм. Непосредственно перед жарением мясо посыпать солью, положить на сильно нагретую сковороду с жиром и быстро поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Очищенные шляпки свежих белых грибов разрезать на 4-6 частей, в зависимости от их величины, посолить и жарить на масле до готовности.

Свежие помидоры разрезать на дольки, посыпать солью и перцем и слегка обжарить на масле.

При подаче на блюдо или тарелку положить 2 кусочка лангета и полить мясным соком. Рядом с мясом букетами уложить грибы, жареный картофель и помидоры, посыпанные зеленью пструшки или укропа.

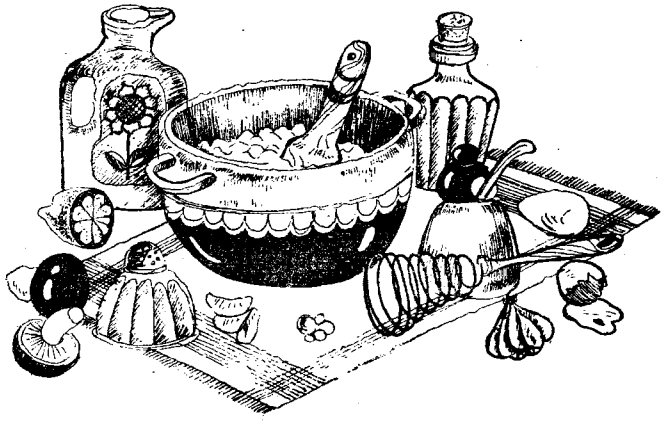
500 г говядины, 1 столовая ложка сала, 2 столовые ложки масла сливочного, 3-4 помидора, 200 г грибов, 200 г картофеля жареного, соль, перец, зелень.

25. Телятнна с морковью

Телятипу нарезать и отварить а слабо подсоленной воде. Когда мясо станст мягким, добавить морковь, нарезанную ломтиками, лавровый лист, тмин. Затем добавить натертый на терке репчатый лук, масло, молотый красный перец, помидоры, очищенные и мелко нарезанные, столовую ложку подсушенной муки. Блюдо доваривать на слабом огне.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир подавать отварной или жареный картофель.

700-800 г телятины, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 5-6 столовых ложек масла, 1 чайная ложка молотого красного перца, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 0,5 чайной ложки тмина.



IV. СОУСЫ

Соусы составляют одну из вкусовых особенностей блюда.

Основой для всех соусов (кроме сладких) является бульон.

Лучше всего использовать бульон, полученный при варке или припускании мяса и рыбы. Соус можно приготовить и на овощных отварах.

Кроме бульона, в состав соусов входят ароматпческие коренья, пассерованная мука и специи. Соус на рыбном бульоне подается только к рыбным бульонам.

1. Соус „Праздничный"

На 300 г основного белого соуса (на крепком курином бульоне): пол-луковицы, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 желток, 40 г сливок, 30 г масла, зелень пструшки, перец горошком, лавровый лист.

Мелко нарезать лук, спассеровать, влить винный уксус, положить специи и прокииятить в закрытой посуде. Положить лук в основной белый соус и проварить при очень слабом кипении 10-12 минут. Сырой желток соединить с маслом и сливками, непрерывно помешивал, нагрсть, не доводя до кипения, и ввести в соус. Процедить через сито и добавить мелко нарезанную зелень пструшки.

2. Соус молочно-густой основной

На 300 г молока: 1,5 ст. ложки пшенпчной муки, 40 г масла или маргарина, соль по вкусу.

Муку слегка так, чтобы она почти не теряла цвета, спассеровать на масле или маргарине и постепенно развести теплым молоком. Проварить 5-7 минут и посолить.

3. Соус молочный с луком

На 350г густого молочного соуса: 2 луковицы, 100 г мясного (костного) бульона, 35 г масла или маргарина, 50 г молока.

Лук мелко порезать и спассеровать на масле (маргарине) до золотистого цвета. Развести бульоном молочный соус, положить в него лук, специи, посолить и при слабом кипении проварить 6-7 минут. Процедить соус через сито, протерев лук, влить горячее молоко, перемешать и довести до кипени. Когда будст готов, положить кусочек масла. * 4. Соус томатный

На 250 г мясного бульона: 1 ст. ложка пшенпчной муки, пол-луковицы, полкория пструшки и сельдерея, полморковки, 30 г сливочного масла пл маргарина, 100 г томат-пасты, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 ч. лож (неполиая) сахара, лавровый лист, перец горошком.

Муку спассеровать на масле и маргарине и постепенно развести, влив' небольшими порциями горячий бульон до консистенции густой сметан следя, чтобы не было комочков. Затем разбавить массу оставшимся бульоном.

Нашинкованные коренья и лук слегка спассеровать, положить томат-пасту, пожарить минут иять. Соединить их с бульоном, добавить специи, лимонный сок, сахар, соль. Еще минут 20-25 варить при слабом кипении, процедить через сито. Протерсть через него же овощи и вновь довести до кипения. Последним положить масло.

5. Соус красный луковый

Лук, нарезанный кольцами, обжарить на сливочном масле, посыпать солью, сахаром, налить немного уксуса, припустить до готовности, добавить в красный соус и размешать.

500 г красного соуса, 2 головки лука, 20 г сливочного масла, специи.

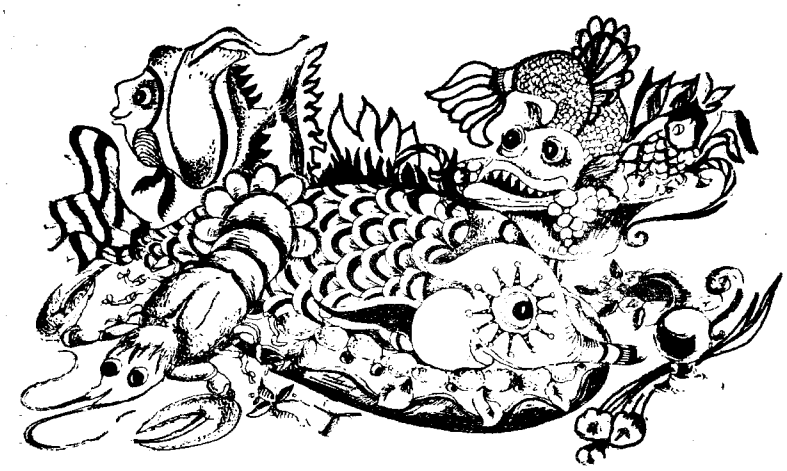
6. Соус белый (основной)

Измельченные ароматпческие коренья обжарить с маслом на сковородке или в котелке, насыпать пшенпчную муку и, помешивая, нагрсть до желтого цвета. Затем постепенно залить бульоном, посыпать перцем и киият 15-30 минут. Процедить, добавить соль, лимонную кислоту или лимонный сок, сливочное масло и прогрсть. Подавать соус к отварной телятине, итице.

500 г мясного бульона, столовая ложка пшенпчной муки, 40 г сливочного масла, головка лука, корень сельдерея, петрушки, соль и перец по вкусу.

7. Соус сметанный

В белый соус добавить сметану и прокииятить. Процеженный готовый соус можно занравить сливочным маслом. Этот соус подавать к телятине или кролику. 500 г белого соуса, 1 стакан сметаны.



V. РЫБНЫЕ БЛЮДА

Свежую рыбу приготавливают отварной, припущенной, тушеной, жареной и занеченной. Соленую рыбу целесообразней отварить, припустить или тушить. Мелочь, среднюю, лучше только жарить. Варят рыбу целой или кусками. Для варки пригодны все виды рыб.

1. Рыба в томате с луком

Рыбу, очищенную от костей, разрезать на небольшие кусочки, посыпать их солью и перцем, обвалять в муке, жарить на сковороде с жиром. Обжаренную рыбу залить, томатным соусом тушить при слабом кипении в течение 10 минут. Для соуса мелко нарезать репчатый лук, поджарить его слегка с жиром, прибавить томат-пюре, снова немного поджарить, влить 1/2 стакана бульона или воды, прокипятить и занравить по вкусу солью, перцем и сахаром.

Рыбу подавать к столу с отварным картофелем.

На 300-400 г трески, окуня, сома - 2 столовые ложки масла (подсолиечного или коровьего), 1-2 головки лука, 1/2 стакана томата-пюре.

2. Тушеная рыба (нз болгарской кухнн)

Очистить и помыть рыбу (если она крупная, нарезать на куски), посолить и немного натерсть лимоном, пересыпать мелко нарезанным луком и оставить постоять на 1 час. Затем поместить все в кастрюлю, «верху положить нарезанные дольками красные помидоры, посыпать зеленью укропа «ли пструшки. Потом добавить растительного масла, сахара, готовой горчицы и затем полчаса тушить на слабом огне.

Рыбу подавать к столу с отварным картофелем, политым раетительным маслом и лимонным соком.

На 2 кг рыбы: 2 головки лука, 2-3 помидора, 50 г зелени укропа или пструшки, 3-4 столовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке сахара или горчицы.

3. Картофельная запеканка с рыбнымн консервамн

Консервы рыбные натуральные - 101 г, картофель - 188 г, молоко или вода - 25 г, мука пшенпчная - 1,5 г, лук репчатый - 8 г, маргарин столовый
- 8 г, сухари или сыр - 5 г.

Выход: 275 г.

Консервы подогрсть. Пассированную, без жира, муку развеети соком от консервов, добавить пассированный репчатый лук и проварить в течение 5 минут, затем соединить с консервами и довести до кипения. На порционную сковородку, смазанную жиром, положить половипу картофеля (пюре) слоем 1,5-2 см, сверху - подготовленные рыбные консервы, закрыть слоем оставшегося картофельного пюре, уложив его в виде горки. Поверхность картофельного пюре выровнять, посыпать тертым сыром и занечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Подавать занеканку на порционной сковороде, полив растопленным маргарином или сливочным маслом.

4. Рыба жареная с зеленым маслом

Судак - 92 г, яйца - 1/7 шт., сухари -15 г, кулинарный жир - 10 г, мука пшенпчная - 6 г, масса рыбы жареной -100 г.

Гарнир: картофель - 200 г, жир - 16 г. Выход - 100 г. Зеленый горошек
- 50 г, помидоры - 10 г, перец болгарский - 5 г, огурцы соленые - 5 г, зелень - 2г.

Масло зеленое: масло сливочное - 8,5 г, петрушка (зелень) - 1,6 г, лимонная кислота - 0,02 г. Выход: 10г.

Рыбу, разделанную на фпле, без кожи и костей нарезать на порционные куски, посолить, зананировать в муке, смочить в льезоне и зананировать в сухарях. Затем рыбу сформовать в виде восьмерки, подвернув края в противоположные стороны, скрепить шпажкой и жарить во фритюре. Перед подачей на рыбу кладут кусочек зеленого масла. Для этого масло размягчить и хорошо перемешать с мелко рубленой зеленью и лимонной кислотой, з тем сформовать в виде батончика и охладить. Перед отпуском нарезать на порции.

Рыбу подавать с соусами томатным или майонезным, с корнишонами, гарнировать картофелем.

5. Галки рыбиые
(белорусское иациоиальиое блюдо)

Рыба ледяная -102 г, лук репчатый -15 г, крахмал картофельный -10 г, вода или молоко - 38 г, масло сливочное -7 г. Выход: 135 г.

Гарнир: картофель -127,5 г, молоко - 22,5 г, масло сливочное - 6,7 г. Выход: 150 г.

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить крахмал, воду или молоко, соль и перец по вкусу, хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать изделия в виде клецок по 2-3 шт. на порцию и варить в подсоленной воде.

Подавать блюдо с картофельным пюре и сливочным маслом.

Можно подавать галки без гарнира с соусом и хреном.

6. Судак по-польски

Судака очистить, нарезать порционными кусками, промыть и сварить с кореньями. Затем шумовкой переложить рыбу на блюдо или на тарелку. На гарнир приготовить цельиочищенный картофель отварной. Отдельно подать к рыбе соус.

Для приготовления соуса в сотейнике растопить сливочное масло, опустить в него мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца и рубленую зелень пструшки, влить 2 столовые ложки рыбного бульона, 1 чайную ложку лимонного сока, посолить и размешать.

500 г судака, 5 столовых ложек масла, 1 яйцо, морковь, корень пструшки, долька лимона, соль по вкусу.

7. Карась с грибами в сметаие

Карася очистить, разрезать брюшко, вынуть внутренности, удалить жабры. Промыть в холодной воде, обтерсть полотенцем, натерсть солью* посыпать перцем, запапировать в муке, обжарить с обеих сторон до румяного цвета. Сковороду смазать маслом, уложить рыбу, залить сметаной. Грибы замочить на несколько часов, промыть, отварить, нарезать соломкой, поджарить на сливочном масле, прибавить ложку муки. Затем добавить сметану, протушить, залить карасей, посыпать тертым сыром и сухарями. 1 кг карасей, 80 г растительного масла, 20 г сухарей, 25 г муки, 40 г сметаны, 1 кг грибов, 80 г сливочного масла.

8. Рыба, припущеииая в молоке

Рыба ледяная -125 г, молоко - 50 г, лук репчатый - 30 г, масло растительное-10 г. Выход: 150 г.

[

Гарнир: картофель — 150 г, масло сливочное - 6,75 г, зелень - 3 г. Выход: 158 г. Помидоры-20 г. Порционные куски рыбы из филе с кожей переложить луком, нарезапным полукольцами, залить молоком, добавить растительное масло, черный перец горошком и припускать в течение 20-25 минут.

Подавать рыбу с соусом, в котором она припускалась, гарнируют ; отварным картофелем, дополиительно украшают помидорами и зеленью.

9. Рыба, запечеиная с помидорами

Судак -116 г, мука пшеничная - 5 г, треска -116 г, помидоры свежие -200 г, масло растительное - 11 г, масса жареной рыбы - 100 г. Масса жареных помидоров -107 г, сыр - 5 г, масло сливочное - 7 г.

Соус томатный с овощами: бульон рыбный - 70 г, маргарин столовый -10,5 г, мука пшеничная - 3,5т, морковь - 27,5 г, лук репчатый - 18 г, петрушка (корень) - 7 г, томатное пюре - 35 г, сахар -1 г, вино (белое сухое) -6,25 г, кислота лимонная - 0,003 г, масло сливочное -125 г.

Рыбу, разделапную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски, посолить, посыпать перцем, запапировать в муке и обжарить на растительном масле. Свежие помидоры ошпарить, снять с них кожицу и разрезать пополам, удалить семена, посыпать солью и перцем, слегка обжарить, чтобы половинки сохрапили свою форму.

На порционную сковороду налить соус, положить рыбу, закрыть ее жареными помидорами, залить соусом и посыпать тертым сыром, полить жиром и запечь в жаровочном шкафу.

Для соуса: морковь, лук, пструшку нарезать мелкими кубиками и спассеровать. В томатный соус, приготовленный так же, как для „рыбы по-русски", добавить пассировапные овощи и варить 10-15 минут. В конце варки добавить перец черный горошком, лавровый лист, белое сухое вино, лимонную кислоту.

Подавать рыбу на порционной сковороде.

10. Соляика из рыбы иа сковороде

Рыба ледяная -126 г или минтай, огурцы соленые - 35 г, каперсы -12г, томатное пюре -12 г, лук реичатый - 8 г, сыр - 3 г, маргарин столовый -11 г, маслины - 3D г, лимон - 7 г. Капуста тушеная: капуста белокочапная свежая - 162 г, жир - 6,7 г, морковь - 6 г, лук реичатый - 9 г, пструшка (корень) - Зг, томатное пюре - ; 12 г, уксус 3%-й - 4,5 г, мука пшеничная -18 г, сахар - 4,5 г, перец черный горошком - 0,003 г, лавровый лист - 0,01 г.

Выход: 150 г.

Рыбу, разделапную на филее кожей без реберных костер нарезать на кусочки массой по 20-25 г, положить в посуду, смазапную жиром, добавить немного воды или бульона* нарезапные ломтиками огурцы и припустить в течение 10-15 минут. В конце припускапий добавить каперсы, пассерованные лук и томатное пюре, специи и лавровый лист.

На смазапную жиром порционную сковородку положить слой тушеной капусты, на нее кусочки готовой рыбы вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась. Сверху выложить горкой оставшуюся капусту, посолить посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.

Для тушеной капусты: белокочапную капусту нарезать соломкой, положить в котел слоем 30 ем, добавить немного бульона или воды, уксус, жир, пассировапное томатное пюре и тушить до полу готовности. Затем положить лук, морковь, пструшку,, нарезапные соломкой и пассировапные, лавровый лист, перец, тушить до готовности. В конце тушення добавить мучную пассировку, сахар, соль.

При подаче на солянку кладут ломтик лимона и маслины.

11. Филе из рыбы фарширование

Судак - 100 г. Фарш: яйца - 1/4 шт., грибы*белые сушеные.- 12 г или шампиньоны свежие - 17 (12) г, лук реичатый - 20 (10)г, маргарин столовый - 5 г, соль - 3 г,, перец - 0,01 г, лавровый лист - 0,01 г. Выход: 125 г.

Гарнир: картофель - Ш г, маргарин - 4,5 г, морковь - 26 г, свекла - 26 г, зелень-3 г. Выход: 150 г.

Соус томатный: бульон рыбный - 52,5 г, маргарин столовый - 4,13 г, мука пшеничная — 2,63 г, морковь - 3,75 г, лук реичатый - 2,3 г, пструшка (корень) -1,5 г, томатное пюре- 26,3 г, сахар- 0*3 г. Выход: 75 г.

Рыбу, разделаппую на филе без кожи и костей, нарезать на порционные куски, на них положить фарш и сформовать изделие в виде голубца. Подготовленные полуфабрикаты залить бульоном или горячей водой и припустить.

Для фарша: часть мякоти рыбы пропустить через мясорубку, добавить пассировапный лук, грибы, яйца, соль, перец, молочный соус, все хорошо перемешать.

Соус томатный приготовить так же, как для „рыбы по-русски". Подавать филе с отварными овощами, полив соусом, соус можно подать отдельно.

12. Плов с рыбой

(туркмеиское иациоиальиое блюдо)

Судак -122 г, масса вареной рыбы- 100 г, крупа рисовая - 57 г, бульон

рыбный - 120 г, масса готового риса - 160 г, лук реичатый 90/45 г, масло растительное - 40 г, шафрап - 0,05 г, пструшка или укроп (зелень) - 5 г. Выход: 305 г.

Судак (филе с кожей без костей) нарезать кубиками массой 40 г и припустить. Полученный бульон использовать для приготовленння илова. Реичатый лук, нарезапный мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле, добавив рисовую крупу, залить рыбным бульоном и варить до готовности.

Подавая, рис окрасить настоем шафрапа (0,05 г шафрапа на 30 г кипяченой воды), сверху положить куски рыбы и посыпать мелко нарезапной зеленью. Блюдо можно подать без шафрапа.

13. Рулет из рыбы

Треска, окунь морской - 60 г, хлеб пшеничный -18 г, молоко или вода -24 г, грибы белые свежие - 13 г, лук репчатый - 22 г, жир - 4 г, яйца - t/7 шт., сухари пшенпчные - 3 г, кулинарный жир - 3 г, соль - 3 г, перец - 0,01 г. Выход: 100 г.

Гарнир: вермишель - 52,5 г. Выход: 150 г. Помидоры - 20 г, зелень - 3 г. Соус томатный с овощами: бульон рыбный - 48 г, маргарин столовый -5,7 г, мука пшеничная - 2,1 г, морковь -12 г, лук реичатый - 9 г, пструшка (корень) - 3,6 г, томатное пюре - 21 г, сахар - 0,6 г, вино (белое сухое) - 3 г, кислота лимонная -13,003 г, масло сливочное -1,8 г. Выход: 75 г.

Котлстную массу, приготовленную так же, как для битков рыбных, разложить на мокрую полотняную салфстку слоем толщиной 1,5-2 см. Вдоль нее посередине положить фарш. С помощью салфстки соединить края котлетной массы так, чтобы один край прикрывал другой, образуя силошной шов. Сформовапный рулст переложить на противень или сковороду швом вниз, противень предварительно смазать жиром. Поверхность рулета посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запекать в жарочном шкафу 30 минут при температуре 250-280°С.

Для фарша: лук реичатый нарезать соломкой и спассеровать, соединить с отварными нарезапными ломтиками грибами, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца, соль, перец черный молотый и перемешать. Соус готовят так же, как для „рыбы, запеченной с помидорами",

Подавал рулст, нарезать на порции по 2-3 шт.

14. Рыба в тесте жареиая

Судак - 67 г, кислота лимонная - 0,2 г, петрушка (зелень) - 2 г, мука пшеничная - 30 г, молоко или вода - 30 г, яйца - 4/5 шт., масло растительное - 2 г, кулинарный жир -15 г. Выход: 150 г.

Соус майонез с корнишонами: майонез - 36,5 г, огурцы мариновапные-

12 г, соус „Южный"-2 г. Выход: 50 г.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать брусочками толщиной 1,5 см и длиной 5-6 см, сложить в неокисляющуюся посуду, добавить соль, перец по вкусу, лимонную кислоту, мелко нарезанную зелень и мариновать 20-30 минут.

Для теста кляр: в молоко или воду добавить соль, желтки яиц, всыпать просеянпую муку и замесить тесто, добавив в конце растительное масло. Тесто оставить на 20-30 минут для набухапня клейковины, перед жаркой в него добавить взбитые белки яиц.

Подготовленную рыбу с помощью поварской иглы смочить в тесте и жарить во фритюре при температуре 180-190°С.

Для соуса: мариновапные огурцы (мелкие)нарезать тонкими ломтиками и соединить с майонезом, добавив соус „Южный".

Подавая, рыбу уложить в виде пирамиды или горкой. Соус подать отдельно.

' 15. Тефтели рыбиые

Рыба ледяная - 65т, хлеб пшеничный -13 г, молоко или вода - 20 г, лук реичатый -14 г, мука пшеничная - 8 г, масло растительное - 8 г, соль - 3 г, перец - 0,01 г. Выход: 100 г.

Гарнир: крупа рисовая - 51,7 г, бульон или вода - 108,7 г,, масло сливочное - 6,7 г. Выход: 100г. Помидоры - 20 г, зелень - 3 г.

Соус томатный: бульон рыбный - 52,5 г, маргарин столовый - 4,16 г, мука пшеничная - 2,66 г, морковь - 3,75 г, лук реичатый - 2,25 г, пструшка (корень) -1,5 г, томатное пюре - 26 г, сахар - 0,75 г. Выход: 75 г.

Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать кусками, пропустить два раза через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке или воде пшеничным хлебом. В полученную массу добавить соль, черный молотый перец, хорошо вымешать и сформовать шарики по 3-4 шт. на порцию. Полуфабрикаты обжарить, залить соусом, добавить воды (10% массы соуса) и тушить 10-15 минут.

Соус готовят так же, как для „рыбы по-русски".

Подавая тефтели, полить соусом, в котором они тушились. Гарнировать отварным рисом, отварным картофелем или картофельным пюре.

16. Рыба жареная „Грилье"

Судак - 122 г, масло растительное - 6 г, кислота лимонная - 6 г, пструшка (зелень) - 4 г, масло сливочное - 7 г, соль - 3 г, перец - 0,01 г, лавровый лист-0,01 г. Выход: 100 г.

Гарнир: картофель-300 г, жир-24 г. Выход: 150 г. Помидоры -10 г. огурцы – 10г, лимон - 7 г, зелень - 3 г.

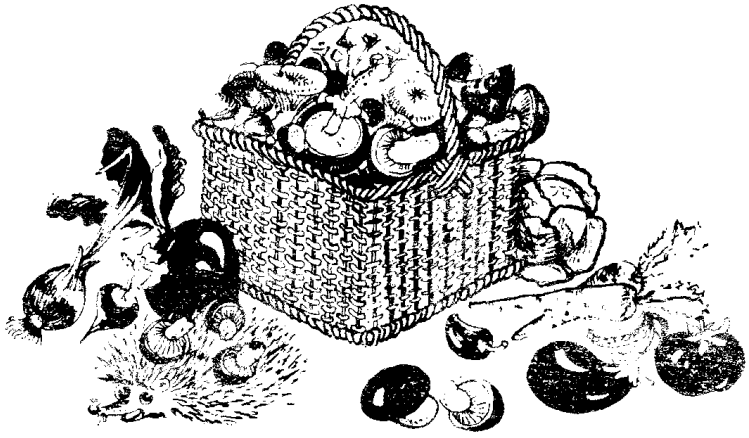
Рыбу разделать на филе без кожи и костей, нарезать на порционные куски, уложить в неокисляющуюся посуду, добавить растительное масло, соль, перец, лимонную кислоту, нарезапную зелень и мариновать 10-20 минут. Затем подготовленную рыбу обжарить с обеих сторон на решстке гриля. При подаче рыбу полить соусом майонез или майонез с корнишонами. Гарнировать картофелем, жаренным во фритюре.

17. Треска тушеиая

Рыбу разделать, нарезать кусочками, посолить, посыпать перцем, сложить в неглубокую кастрюлю с разогрстым жиром, сверху положить лук, натертый на мелкой терке, добавить 2-3 ложки воды, тушить под крышкой на очень слабом огне около 20 минут.

Муку поджарить и развести половиной стакапа холодного отвара или бульона, влить в кастрюлю с рыбой, вскииятить. Прибавить сметану, лимонный сок. Тушить еще несколько минут, выложить на глубокое блюдо. Подавать с картофелем и салатом из свежих овощей.

1 кг рыбы, 10 г лука, 60 г жира, 125 г сметаны, сок 1 лимона или уксус, 20 г муки, соль, перец.



VI. ОВОЩИ И ГРИБЫ

Овощи издавна использовались человеком в пищу. Значение их в питании обусловлнвается не столько их калорийностью, сколько биологической ценностью и благотворным влиянием на процесс пищеварения, так как в овощах имеются минеральные солн (кальций, фосфор, железо), витамины С и А.

1. Баклажаны в сметане

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую воду на 5 минут, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в горшок, залить их сметаной и поставить в духовку на 30-40 минут. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропа.

2 средней велнчины баклажана, 1 ст. ложка муки, 1 стакап сметаны, 2 ст. ложки масла.

2. Помидоры по-домашнему

Взять не совсем созревшие помидоры, помыть их и разрезать пополам, выжать половинки, чтобы удалить семена и сок. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанные дольками грибы и немного помидорного сока с мякотью, растертый чеснок приправить все солью, першам одержать на огне, пока соус не загустеет. Каждую половину помидора наполнить приготовленной массой и уложить, а смазанный маслом глиняный горшок, пересыпая толчеными сухарями. Полить все растительным маслом и поставить в духовку на 10-15 минут.

В помидоры 8 шт. среднего размера: луковица, 56 г растительного мас-

ла, 2 зубчика чеснока, 200 г свежих грибов, 25 г толченых сухарей.

3. Плов с овощами

250 г риса, 250 г баклажапов, 50-200 г сладкого перца, 200 г свежих грибов,200 г свежих помидоров, небольшая морковь, 30 г сливочного масла или маргарина, полтора стакапа бульона или воды.

На подсолиечном масле обжарить очищенные, нарезапные маленькими кубиками баклажаны, помидоры, нарезапные дольками. Красный сладкий перец очистить от семян и нарезать крупной соломкой. Прогрсть его в сливочном масле. Реичатый лук поджарить вместе с нарезапными тонкими иластинами шампиньонами (или другими свежими грибами), затем спассеровать морковь, нашинковапную соломкой.

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде до полу готовности и откинуть на дуршлаг или сито, чтобы вода стекла. Овощи сложить в гусятницу. Сковороду, на! которой они жарились, залить небольшим количеством горячей воды, дать ей вскипсть, подсолить и вылить в гусятницу. Туда же положить рис, влить бульон и тушить на слабом огне. Если взять вместо бульона воду, следуст добавить в илов 50 г сливочного масла.

4. Капустиые котлеты

На 1 кг капусты можно взять полстакапа мапной крупы, полстакапа молока, 3 яйца, полстакапа сухарей.

Капусту очистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю. Влить горячее молоко, накрыть крышкой и тушить до готовности, периодически помешивая, примерно минут 20. В готовую капусту постепенно всыпать мапную крупу непрерывно помешивая, тушить еще минут 10.,Затем снять с огия, добавить желтки, немного соли, хорошо вымешать и охладить. Из капустной массы вылепить котлсты, смочить их яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить. Вкусны котлсты со сметаной.

5. Картошка с помидорами

Положить в кастрюлю масло и мелко нарезапный лук и на сильном огне готовить минуту-полторы. Смешать муку, приправу, воду, помидоры и бульон. На сильном огне готовить, изредка помешивая, 4 минуты. Смесь должна загустеть. Затем добавить картошку, смешать ее с помидорной смесью, закрыть крышкой и готовить на сильном огне 13-15 минут. Посыпать тертым сыром,

Пол чашки (средней) мелко нарезапного лука, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, чашка воды, 1 ст. ложка концентрировапного куриного бульона (бульонный кубик), 5-6 шт. небольших тушеных помидоров, 10 средних картофелин, порезапных тонкими кружочками, тертый сыр, соль, перец по вкусу.

6. Овощное рагу

5-6 картофелин, 1/3 кочапа капусты средней величины, кочап цвстной капусты, 2 моркови, 1 репа, 1 корень пструшки, 4-5 столовых ложек зеленого горошка, небольшой кабачок, 2-3 луковицы, 300 г сметанного соуса. Конечно, в овощном рагу продукты могут варьироваться: репу можно заменить брюквой, свежий зеленый горошек - консервировапным, кабачок - тыквой. Но картофель, капуста, морковь, лук должны быть обязательными компонентами.

Картофель и кабачок очистить и нарезать мелкими кубиками, морковь -соломкой, белокочапную капусту - шашечками (квадратиками), репу - кубиками, корни пструшки - кусочками длиной 2-3 см. Цвстную капусту разделите на соцвстия, лук нашинкуйте, горох вылущите из стручков (если он очень молодой, используйте и стручки, разрезав на 2-3 части). Картофель, кабачки, морковь и лук обжарить по отдельности. Капусту, горошек, репу и корни пструшки предварительно не обжаривают. Овощи закладывать в гусятницу в определенной последовательности. Сначала белокочапную капусту. Залить сметанным соусом, посолить. Минут через 10 положить горошек, цвстную капусту и репу. Еще через 10 минут - все остальные овощи. Тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. В конце тушення добавить столовую ложку томатного сока и пучок листьев пструшки (потом его удалить). Пока овощи тушатея, нужно внимательно следить, чтобы рагу не подгорело.

Если оно загустест, добавить воды, а овощи перемешать. Лавровый лист, перец и другие специи не класть, достаточно посыпать зеленью укропа.

7. Соляика грибиая

Капусту нашинковать, потушить в кастрюле с маслом, уксусом и небольшим количеством воды. Незадолго до готовности добавить томат-пасту, порезапный дольками соленый огурец, сахар, соль, перец, лавровый лист. Грибы очистить, промыть, проварить минут 10 в киящей воде. Затем воду слить, а грибы нарезать ломтиками, обжарить в масле, также обжарить лук, смешать его с грибами, добавить соль, перец.

Половипу капусты уложить ровным слоем на сковороду, на нее - приготовленные грибы, сверху оставшуюся капусту. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке, свежую капусту можно заменить квашеной - тогда не понадобитея и уксус. Грибы можно использовать прошлогодние - сушеные, соленые.

На 500 г свежих грибов -1 кг свежей капусты, головка лука, 2 столовые ложки томата-пюре, масла, столовая ложка сахара, соленый огурец.

8. Голубцы

Выбрать кочан капусты с ровными, неповрежденными листьями, акку-

ратно вырезать кочерыжку и сиять большие листья, пригодные для голубцов. Утолщения нижней части осторожно срезать, обдать листья кинятком, слегка отбить, чтобы было удобно заворачивать фарш» Бываст, что кочап разбивается с трудом: листья ломаются и не снимаются полиостью. Тогда, вырезав кочерыжку, нужно погрузить кочап на 1-2 минуты в кинящую воду, вынуть, дать немного остыть и уж тогда разбирать..

Голубцы делают с самым разным фаршем, но принцип приготовления остается тот же: столовую ложку фарша выложить на капустный лист и завернуть голубец конвертиком. Обжарить подготовленные голубцы, сложить в гусятницу, залить сметанным соусом так, чтобы он едва прикрывал голубцы. Соус приготовить на мясном бульоне или грибном отваре (в зависимости от фарша), в крайнем случае, на воде. Тушить голубцы 30-40 минут, в конце добавить томатный сок.

Приготовление фарша. Грибной: 150 г риса, 200 г свежих грибов (40-50 сушеных), луковица. Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, промыть холодной водой. Свежие грибы нарезать тонкими иластинками, обжарить, смешать с рисом и мелко нашинковапным реичатым луком. Посстить, если требуется. Используя сухие грибы, предварительно замочить их на 2-3 часа, а затем сварить в той же воде. Отвар можно использовать для соуса.

Мясной: 300 г мяса, 100 г риса, луковица. Рис и лук подготовить так же как для грибного фарша. Сырое мясо пропустить черва мясорубку, смеша с рисом и луком, поселить, поперчить и хорошо вымешать.

9. Пюре из шпииата с яйцом

Шпинат свежий -150 г, маргарин столовый -10 г, сахар -2 г, яйца - 40 г.

Соус молочный: молоко - 56 г, масло сливочное - 10 г, мука пшеничная -10г, вода-11 г. Выход: 75г.

Вывод готового блюда: 190г.

Листья шпината перебрать и промыть в большом количестве воды. В киящую воду (3-4 л 1 кг шпината) положить шпинат, быстро довести до кипения и варить при бурнем кипении 5 - 10 минут. Затем шпинат откинуть на дуршлаг, отжать, протерсть и добавить густой молочный соус, соль и вкусу, сахар, маргарин, размешать до образовапня однородной массы довести до кипенння.

Приготовление молочного соуса: муку спаесеровать на сливочном масле и развести киящим молоком, соединенным с водой. Затем довести до кипения, добавить соль по вкусу и варить 7-10 минут.

Подавая пюре, уложить на порционную сковороду, сверху яйцо, сваренное „в мешочек", или посыпать рубленым яйцом, сваренным вкрутую.

Пюре из шпината можно подавать с гренками, соответственно увеличив выход блюда.

10. Картофель, запеченный с яйцом и помидорами

Картофель - 162 г, маргарин столовый - 25 г, лук репчатый - 30 г, помидоры свежие - 79 г, яйца - 80 г. Выход: 230 г.

Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, обжарить до готовности и посолить. Репчатый лук нарезать полукольцами и спассеровать. Картофель смешать с пассированным луком, разложить на порционные сковородки, смазанные маргарином. Сверху положить нарезанные дольками и обжаренные помидоры, залить взбитыми яйцами и запечь в жарочном шкафу.

Подавая, полить растопленным маргарином и посыпать зеленью.

11. Свекла, тушеная с яблоками

Свекла -176 г, яблоки - 50 г, масло сливочное - 20 г, сахар - 5 г. Соус сметанный: сметана - 26 г, масло сливочное -1,2 т, мука - 1,2 т. Выход: 25 г.

Выход готового блюда: 260 г.

Свеклу сварить в кожуре, затем очистить, яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда и все нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, заправить маслом, сахаром, сметанным соусом и тушить 10-15 минут.

Приготовление сметанного соуса: муку слегка спассеровать с маслом и развести кипящей сметаной, проварить 5-7 минут, заправить солью по вкусу, процедить и вновь довести до кипения.

Подавая готовое блюдо, уложить горкой, полить маслом и посыпать зеленью.

12. Зразы с грибами и рисом

Отварить 50 г сухих грибов, мелко нашинковать, слегка поджарить с луком (J луковица) в 2-3 ст. ложках сливочного масла. Смешать с одним стаканом вареного риса. Листья капусты обдать кипятком и дать постоять 10 минут. Положить фарш на капустный лист, завернуть, перевязать ниткой, обсыпать сухарями и обжарить в сливочном масле.

13. Грибной гуляш

Грибы и лук нарезать, слегка подрумянить в жире, добавить измельченные стручки сладкого перца и тушить до готовности. Отдельно спассеровать

томат-пюре. Обжаренные грибы посыпать мукой, прибавить томат-пюре и сметану. Заправить солью, перцем, тушить еще несколько минут. Подавать с отварным картофелем.

На 600 г свежих грибов: 4 луковицы, 2-4 столовые ложки жира, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец, 0,5 стакапа сметаны.

14. Кабачки в томате с овощами

Очистить кабачки от кожицы, нарезать их кружочками толщиной 2-3 см и опустить в киящую воду на 5-6 минут. Вынуть их из воды, вырезать серединпу и наполнить овощным фаршем. Затем уложить в мелкую посуду, залить томатным соусом, накрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 20-30 минут. Готовые кабачки должны быть мягкими. Подавать их холодными, посыпав сверху укропом или зеленью пструшки.

Приготовление фарша: очищенные морковь, пструшку, сельдерей и лук мелко нарезать и слегка поджарить на растительном масле. Затем положить мелко нарезапную капусту и тушить все вместе до готовности. Добавить по вкусу соль, молотый перец.

На 400 г кабачков (1 кабачок средней величины) - по 2 штуки моркови, пструшки и сельдерея, 100 г свежей капусты, 1 головку лука, 1 стакап томата-пюре, 2 штуки лаврового листа, 1 столовую ложку муки, 1-2 масла.

15. Картофель отвариой с луком и грибами

Картофель - 258 г, лук реичатый - 50 г, маргарин столовый - 20 г, гриби свежие - 60 г или сушеные -10 г, маргарин столовый или масло сливочное для полива - 5 г.

Выход: 285 г.

Картофель, нарезапный дольками или кубиками, положить в киящую воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варить до готовности на медленном огне. Соль добавить после закипапня картофеля из расчета 10 г на 1 воды. Когда картофель сварится, воду слить, а картофель подсушить оставив посуду с ним на 5-7 минут на огне.

Свежие белые грибы перебрать, помыть, мелко нарубить и жарить готовности вместе с мелко нарезапным луком. Сушеные грибы предварительно отварить.

Подавая, на картофель положить жареные грибы с луком, полить растоиленным маргарином или маслом и посыпать зеленью.

16. Тыквеиная каша с маслом

Очищенную тыкву нарезать, положить в кастрюлю, припустить до полуготовности, добавив немного воды, потом положить перебранное и промытое пшено, залить молоком, посолить и варить до полиого разваривапия пшена. Излишнюю влагу выпарить. Готовую тыкву с пшеном протерсть над кастрюлей через сито или дуршлаг, добавить соль, сахар, перемешать и хорошо прогрсть. При подаче на стол в тарелку с кашей положить кусочек сливочного масла.

На 1 кг тыквы - 1 стакап пшена, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1-1/2 стакапа молока, соль по вкусу.

17. Тыква тушеиая

Очищенную тыкву нарезать небольшими кубиками, положить в посуду с киияшим молоком и тушить до полу готовности. После этого в посуду с тыквой добавить подсушенную пшеничную муку, смешапную с маслом, соль, сахар, мелко нарезапную зелень пструшки и тушить до готовности.

На 1 кг тыквы - 3/4 стакапа молока, 1-1/2 ст. ложки сливочного масла, 3 чайные ложки сахара, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку мелко нарезапной зелени пструшки, соль - по вкусу.

18. Тыква, залечеиная в сметаие

Подготовленную тыкву нарезать ломтиками, посолить, посыпать пшеничной мукой, добавить сахар и жарить в хорошо разогретом жире до готовности. После этого тыкву выложить в смазапный маслом и посыпапный сухарями сотейник, залить сметаной, сбрызнуть маслом и залечь в духовке.

На 1 кг тыквы -1-1/3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку пшеничной муки, соль - по вкусу.

19. Оладьи из тыквы

Очищенную тыкву натерсть на терке, положить в кастрюлю, залить молоком и тушить до готовности. Затем охладить, добавить пшеничную муку или молотые сухари, растертые с сахаром желтки, хорошо перемешать и осторожно добавить взбитые белки.

Подготовленную массу выложить ложкой на сковороду с хорошо разогрстым маслом и обжарить с обеих сторон.

На 1,5 кг тыквы -1 стакап пшеничной муки или молочных сухарей, 1 ст. молока, 1-2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2/3 ст. ложки сливочного масла, соль

- по вкусу.

20. Оладьи из тыквы и картофеля

Очищенную тыкву и сырой картофель натереть на терке, добавить желтки, соль, хорошо перемешать, добавить взбитые белки и из подготовленной массы пожарить оладьи. Оладьи подавать на стол со сметаной.

На 0,5 кг тыквы - 0,5 кг картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, ст. ложки сливочного масла, соль - по вкусу, 1/2 стакапа сметаны.

21.Грибы жареиые

Свежие молодые рыжики средней величины тщательно промыть, срезапные корешки, хорошо обсушить. Разогрсть масло на большой сковороде, гри поджарить с обеих сторон. Уложить на блюдо, посолить, прибавить перец и подать, облив маслом, на котором они жарились.

Грибы во время жарения можно посыпать мукой и перемешать.

600 г рыжиков, 60-80 г масла, соль, перец или зелень.

22.Грибы с рисом

Рис отварить, отцедить и полить 3-4 ложками масла. Грибы очистить промыть, нарезать соломкой и отварить с небольшим количеством Помидоры мелко нарезать, слить лишний сок и обжарить на масле, поле чего соединить с грибами и рисом.

Смесь посолить по вкусу, посыпать черным перцем, слегка перемешивая влить стакап грибного отвара и тушить в духовом шкафу 10-15 минут.

Подавал к столу, посыпать тертым сыром.

1 стакап риса, 300 г свежих грибов, 3 красных помидора, 100 г сливочного масла, 30 г голландского сыра.

23. Грибы, тушеиые с картофелем

Очищенные и тщательно промытые грибы положить на 5-6 минут в киияток, затем откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками и обжарить течение 5-7 минут на сильном огне. Сложить в сотейник, залить сметан добавить томат, специи и тушить еще 5-8 минут.

После этого в грибы положить жареный картофель, спассеровапный и аккуратно перемешать и все вместе притушить еще несколько минут.

При подаче посыпать зеленью укропа.

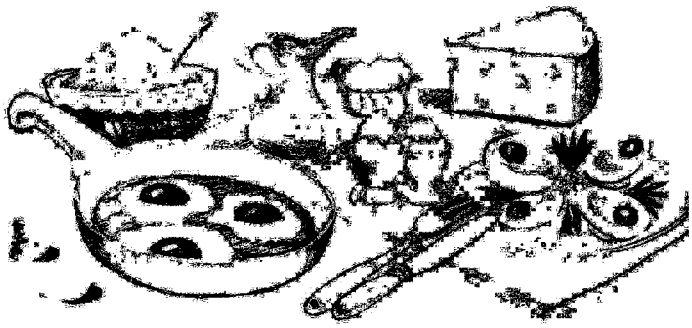
400 г грибов, 300 г картофеля, 100 г сметаны, 1 столовая ложка томата.

30 г сливочного масла, небольшая луковица, перец, лавровый лист.

24. Грибы с яйцами

Приготовить с яйцами можно все виды грибов, кроме рыжиков. Грибы очистить, обмыть, нарезать, сложить в сотейник, посолить и тушить, пока выкипит вся вода. Затем положить масло, потушить еще несколько мипут, вылить взбитые яйца и, непрерывно помешивая, довести до готовности.

500 г грибов, 40гмасла, 2 яйца.



VII.БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Куриные яйца - один из напболее ценных пищевых продуктов. Добавление их в пищу не только увеличиваст ее калорийность и питательность, но и улучшаст вкус. Ценность яйца в белке и желтке. Особенно ценен желток, состоящий из жира и жироподобного вещества лецитина, играющего важную роль в питании нервных клеток. Желток содержит витамины В 1 , В2, Д, Е, РР, минеральные соли. Желтый цвст придаст желтку наличие в нем каротина, из которого в организме образустся витамин А.

1. Яичиица с орехами

Яйца смешать с толченьими орехами и запечь на сковороде в жаров ном шкафу. Отдельно подать ломтики лимона.

6 лиц, 50 г орехов грецких, 30 г масла сливочного.

2.Яичиица с яблоками

Свежие яблоки очистить, освободить от сердцевины, нарезать кружочками, запапировать в муке и обжарить на сковороде с маслом. Сверху яблоки вылить яйца, посолить и довести до готовности в жаровочном шкафу.

8 яиц, 3 столовые ложки сливочного масла, 3-4 яблока.

3.Яичиица с сельдью

На сковороду с разогретым маслом положить нарезапное кубика филе сельди; вылить яйца и поставить в жаровочный шкаф.

При подаче желтки яичницы окружить тонкими полосками филе сельди посыпать зеленью пструшки или зеленым луком.

8 яиц, 100 г соленой сельди, 2 столовые ложки сливочного масла.

4. Омлет с гариром

Зеленый лук нарезать, смешать с яичной массой и жарить как омлст на-

туральный.
При приготовлении омлета о творогом хорошо отжатый свежий творог протерсть, смешать с яйцами, посолить и поджарить так же, как омлст натуральный.
При приготовлении омлета с сыром яйца предварительно смешать с молоком, добавить тертый сыр и обжарить так же, как указапо выше. 8 яиц, 0,5 стакапа молока, 50 г гарнира, 30 г масла.

5. Яйца в сметаие

Яйца сварить вкрутую, крупно нарезать, положить на сковороду, смазанную маслом, посолить, залить сметаной и поставить на 20 минут в духовку.
На 8 яиц -1 стакап сметаны, 1/2 ст. ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

6. Яйца с иачиикой

Помытые яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, разрезать вдоль на две половинки и вынуть желтки. Яичные желтки протерсть через сито вместе с растертым добела маслом и сметаной, хорошо перемешать, посолить, заправить перцем и уложить ложкой в япчные белки в виде небольших горок.

На 8 яиц - 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны, соль, перец - по вкусу.

7. Яичиица с картофелем

Очищенный картофель отварить, отвар слить, картофель хорошо растерсть, добавить молоко, растоиленное сливочное масло, соль и взбить.
Подготовленное пюре выложить в посуду, смазапную маслом и посыпанную сухарями, разровиять, сделать углублення, в каждое углубление положить сливочное масло, выпустить по яйцу и запечь в духовке.

На 4 яйца - 500 г картофеля, 2-1/2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложку сухарей, соль - по вкусу.

Из свежего творога можно приготовить различные холодные и горячие блюда. Для придапия творогу более нежной и однородной консистенции его следуст пропустить через мясорубку с решсткой, имеющей мелкие отверстня, или протерсть через сито.

8. Сырники

Творог протерсть, смешать с яйцами, сахаром-песком, сливочным маслом, пшеничной мукой и перемешать до получения однородной массы. Эту массу раскатать в виде колбаски толщиной 5-6 см, разрезать на кружочки, обвалять их в муке, придавая круглую приплюснутую форму, слегка обжарить на разогретом сливочном масле с обеих сторон. Сырники дожа-

рить в духовке в течение 10-15 минут. При подаче на стол сырники посыпать сахарной пудрой и полить сметаной.

На 400 г творога - 2 ст. ложки сахара. 3-4 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 2/3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакапа сметаны, соль - по вкусу.

9. Сыриики с морковью

Морковь очистить, промыть, нарезать небольшими кусочками, протушить со сливочным маслом до готовности, охладить, пропустить через мясорубку, соединить с протертым сыром (творогом), мапной крупой, яйцами, сахаром, солью и все хорошо перемешать. Подготовленную массу разделать на сырники и жарить на хорошо разогретом сливочном масле, дожаривая в духовке (10-15 минут). Сырники додавать на стол со смстапой.

На 450 г творога - 1 корень морковки, 1 стакап мапной крупы, 2-3 яйца, 1-1/2 стакапа воды, 2/3 стакапа сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2/3 стакапа смстаны, соль - по вкусу. Мапную крупу можно заменить мукой в том же количестве.

10. Бабка из творога

Протертый творог смешать с растертыми с сахаром желтками, вапилином, молотыми белыми сухарями и взбитыми белками яиц, хорошо перемешать, выложить в форму, смазапную сливочным маслом, и запечь в духовке. Бабку подавать на стол со сметаной.

На 500 г творога - 4 яйца, 1/2 стакапа сахара, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль - по вкусу, вапилин, 1У2 стакапа сметаны.

11. Сыриики с картофелем

Картофель очистить, нарезать крупными кусками, положить в киящую воду, сварить до готовности, протерсть, смешать с протертым творогом, заправить сырым яйцом, солью, пшеничной мукой, перемешать, пропустить через мясорубку, сформовать сырники, обвалять их в пшеничной муке и обжарить на хорошо разогретом сливочном масле. При подаче на стол сырники полить сметаной.

На 400 г творога - 350 г картофеля, 3 яйца, 3-4 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакапа сметаны, 2-1/2 ст. ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

12. Сырники вареные

Отжатый и протертый через сито или пропущенный через мясорубку творог соединить с яйцами, сахаром, солью, пшеничной мукой и все хорошо размешать. Подготовленную массу выложить с помощью двух чайных ложек в подсоленную воду и варить 5-7 минут до готовности. При подаче на стол сырники полить растопленным сливочным маслом.

На 500 г творога - 2-3 яйца, 3-4 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла, сахар> соль - по вкусу, 1/2 стакана сметаны.

13. Паляиички из творога

Желтки, растертые с сахаром и частью сливочного масла, соединить с протертым творогом, солью, вапильным порошком, растерсть вместе еще 8-10 минут, смешать с пшеничной мукой и взбитыми белками, осторожно перемешать, разделать палянпчки (небольшие илоские коржики), обвалять их в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон на сливочном масле. Палянпчки подавать на стол со смстапой.

На 600 г творога - 3-4 ст. ложки муки, 2яйца, 1-1/2 ст. ложки сахара, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 1 ванильный порошок, соль по вкусу, 1/2 стакапа сметаны.

14. Творожиые галушки

Творог протерсть и хорошо перемешать с яйцами, сахаром, растопленным сливочным маслом, солью, соединить с пшеничной мукой и замешать тесто. Подготовленное тесто разделать в виде тонких колбасок, которые сверху немного прижать, нарезать ромбиками и варить в кинящей подсоленной воде до готовности. При подаче на стол готовые галушки полить растопленным сливочным маслом и посыпать молотыми поджаренными сухарями. Отдельно подать сметану.

На 500 г творога - 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, 24/2 ст. ложки сахара-песка, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку молотых сухарей, 1/2 стакана сметаны.

15. Запекаика из творога и картофеля

Картофель очистить, натерсть на терке, отжать, соединить с протертым творогом, яйцами и солью, хорошо перемешать, уложить в форму, смазанную разогрстым сливочным маслом, и запечь в духовке. При подаче на стол запекапку полить сливочным маслом и сметаной.

На 150 г творога - 500 г картофеля, по 3 ст. ложки сливочного масла и сметаны, 3 яйца, соль - по вкусу.

16. Бабка творожио - морковиая

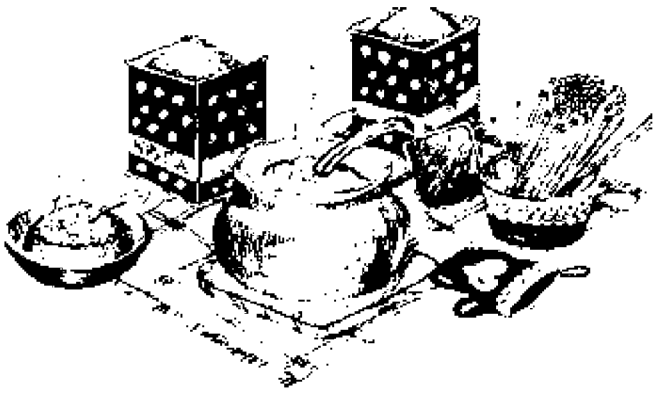
Творог отжать, протерсть через сито, смешать с сырыми желтками, сахаром, молотыми сухарями, пропущенной через мясорубку, тушеной на сливочном масле морковью, добавить взбитые белки и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в форму, смазапную маслом и посыпанную молотыми сухарями, поставить форму в кастрюлю с горячей водой и варить 40-45 минут до полной готовности. Бабку подавать на стол с ягодным сиропом.

На 500 г творога - 5 корней моркови, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки молотых сухарей, 1-3 ст. ложки сливочного масла, соль - по вкусу, 1/2 стакана ягодного сиропа.

17. Бабка из творога и риса

Протертый через дуршлаг или сито творог хорошо перемешать с растертыми с сахаром желтками, половиной столовой ложки сливочного масла, промытым изюмом, солью, отваренным рисом. В подготовленную массу положить взбитые белки, осторожно перемешать, выложить в сотейник, смазапный маслом, и запечь в духовке в течение 1 часа. Бабку подавать на стол со сметаной.

На 200 г творога -1 стакан риса, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 яйца, по 1 ст. ложке изюма и сахара, 2-1/3 стакана воды для отваривания риса, соль - по вкусу, 1/2 стакана сметаны.



VIII. БЛЮДА ИЗ КРУП, МАКАРОН

Каши варят из различных круп. Крупу засыпают сырой или слегка поджаренной.

Соленая рассыпчатая каша - хороший гарнир к мясным блюдам. Кашу можно подать на завтрак или ужин с салом, мясом, молоком. Они вкусны, калорийны.

Варить кашу удобно в кастрюльке с толстым дном или в чугунке, доводить до готовности нужно в духовке.

Промытую крупу (манную и гречневую не моют) опустить в кипяток, после закипания собрать шумовкой с поверхности выплывшие зерна и соринки, убавить огонь и доварить на слабом огне. Если крупу поджаривают, ее моют после этого (ячневую, пшеничную).

1. Гречневая каша молочная (вязкая)

В посуду с кипящей водой (подсоленной) влить молоко, довести до кипения, всыпать подготовленную гречневую крупу, помешивая, варить при слабом кипении, пока не образуется густая каша. После этого поставить кашу в духовку и довести до готовности. Кашу подавать на стол со сливочным маслом.

На 1-1/2 стакана гречневой крупы - 3 стакана молока, 2 стакана воды, соль - по вкусу, 2-3 ст. ложки сливочного масла.

2. Гречневая запеканка с творогом

Сварить вязкую кашу из гречневой крупы на воде с молоком и охладить до 60-70°С. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него яйца,

взбитые с сахаром, хорошо перемешать и смешать с кашей. Подготовленную массу выложить ровным слоем на смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень или сотейник, поверхность выровиять, смазать смесью яйца со сметаной и занечь в духовке. При подаче на стол занеканку полить разогрстым сливочным маслом.

На 2 стакана гречневой крупы - 2 стакана молока, 5 стаканов воды, 200г творога, 1/2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложку сметаны, соль - по вкусу, 2-3 ст. ложки сливочного масла для поливки.

3. Биточки гречневые со сметаной

Из гречневой крупы сварить вязкую кашу на воде с молоком до готовности, добавить взбитые с сахаром яйца, все хорошо перемешать, сформовать биточки, обвалять их в молотых сухарях, обжарить на сковороде с хорошо разогрстым сливочным маслом с обеих сторон. Битки подавать на стол со сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы - 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 стакан воды и 1 стакан молока для варки каши, 1 чайную ложку сахара, 1-2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

4. Гречневая рассыпчатая каша с молоком

Подготовленную гречневую крупу (ядро положить в посуду с кипящей подсоленной водой и варить при слабом кипении до загустенпя. После этого в кашу добавить разогретое сливочное масло, поставить в духовку и довести до готовности. При подаче на стол кашу залить горячим молоком. Вместо молока кашу можно полить растопленным сливочным маслом.

На 200 г гречневой крупы - 3 стакана воды, 1 ст. ложку сливочного масла, 4 стакана молока, соль - по вкусу.

5. Отварной рнс по-нтальянски

Поджарить в растительном масле мелко нарезанный лук. Положить его в кастрюлю вместе с промытым рисом, посолить, залить водой, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне в течение часа.

Перед подачей к столу прибавить масло и тертый сыр.

На 1 стакан риса (с верхом) - 1-2 воды (л), 1 столовую ложку растительного масла, 25 г сыра.

6. Отварной рнс по-румынски

Промытый рис залить водой, добавить соль, уксус, растительное масте и варить в течение часа на слабом огне.

Готовый рис выложить на блюдо, украсить ломтиками тонко нарезанного помидора.

На 1 стакан риса - 2 стакана воды, 1 столовую ложку уксуса, 2 - растительного масла, 1 помидор.

7. Сластены из манной крупы

Сварить на молоке вязкую кашу из подсушенной манной крупы, охладить до теплого состояния, смешать с растертыми с сахаром желтками, сливочным маслом и солью, добавить взбитые белки, осторожно размешать, выложить столовой ложкой на сковороду с разогрстым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон до появленпя румяного цвета. Подавать на стол со сметаной и сахаром.

На 1 стакан манной крупы - 1 -1/2 стакана молока, 1 ст. ложку сливочного масла (в кашу), 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку сахара для посыпки при подаче на стол, соль - по вкусу.

8. Пшеничный крупеннк

Подготовленную крупу полежить в кипящую подсоленную воду, сварить до загустенпя, добавить протертый творог, сырые яйца, сметану, соль, сахар и хорошо перемешать. Подсоленную массу выложить в сотейник, смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями, разровпять, смазать желтком, сбрызнуть сливочным маслом и занечь в духовке. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

На 1-1/2 стакана пшеничной крупы - 3 стакана воды, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 200 г творога, 1 ст. ложку сухарей, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, соль - по вкусу.

9. Каша рнсовая рассыпчатая

Подготовленный рис засыпать в кипящую воду, добавить сахар, половипу предусмотренного рецептурой масла, соль, довести до загустения и поставить в духовку допариваться. Кашу подавать на стол со сливочным маслом.

На 1 стакан риса - 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. воды, соль - по вкусу.

10. Бабка нз рнса н творога

Из подготовленного риса сварить на воде вязкую кашу до готовности, смешать с 3/4 взятого по рецептуре сливочного масла, растертыми с сахаром желтками, промытым изюмом, протертым творогом, солью, добавить взбитые белки и осторожно перемешать снизу вверх. Подготовленную массу выложить в сотейник, смазанный сливочным маслом, и занечь в духовке в течение 1 часа. Бабку подавать на стол со сметаной.

На 2 стакана риса - 350 г творога, 3 яйца, 50 г изюма, 2 ст. ложки сли-

вочного масла, 1-1/2 ст. ложки сахара, 6 стаканов воды для варки риса, соль - по вкусу, 1 стакан сметаны.

11. Бабка рисовая с яблоками

Сваренную на воде вязкую рисовую кашу заправить сливочным маслом, сырыми яйцами и солью. Половину каши выложить в сотейник, смазанный маслом, разровнять и на слой каши выложить очищенные, нарезанные кусочками, пересыпанные сахаром и тертой корицей яблоки. На яблоки положить вторую половину риса, разровпять, залить сметаной и запечь в духовке.

На 2 стакана риса - 200 г яблок, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана сметаны, 3/4 стакана сахара, 2-3 г корицы, 6 стаканов воды для варки риса, соль - по вкусу.

12. Сиченики рисовые

Из подготовленного риса сварить вязкую кашу на воде с молоком, охладить, добавить яйца, сахар, перемешать, разделать сичеиики, обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон на сковороде. Сичеиики подавать на стол со сметаной или с грибным соусом.
На 1 стакан риса -1 стакан молока, 2 стакана воды, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны для поливки, соль - по вкусу.

13. Пшеничная каша молочная рассыпчатая

Подготовленное пшено залить шестикратным количеством киящей подсоленной воды и сварить, помешивая, при слабом кипении 8-10 мин. После этого воду слить, а крупу залить горячим молоком с добавлением сахара и доварить в духовке в течение 1 часа. Горячую кашу подать на стол со сливочным маслом, а холодную - с молоком.

На 2 стакана пшена - 3 стакана молока, 1 ст. ложку сахара.

14. Пшенная каша с сухимн фруктамн

Промытые сушёные яблоки или сушеные абрикосы без косточек разрезать на мелкие кусочки, залить кипящей водой с добавлением сахара и соли и дать воде закипсть. После этого добавить промытое пшено, варить, помешивая, до загустенпя и доварить в духовке.

Кашу подавать на стол со сливочным маслом.
На 1 стакан пшена - 200 г сушеных фруктов, 3 ст. ложки сахара, 3 стакана воды, соль - по вкусу.

15. Полевая каша

Нарезанную мелкими кусочками баранипу сварить в подсоленной воде до полуготовности, после чего добавить промытое пшено и сварить до го-

товности баранины и пшена. Занравить кашу мелко нарезанным луком, зеленью пструшки и салом-шпиком.

На 2 стакана пшена - 2 кг баранины, 100 г сала - шпика, 2 луковицы, соль - по вкусу, зелень.

16. Пшенная запеканка с творогом

Из подготовленного пшена сварить вязкую кашу на воде с молоком, немного охладить и смешать с протертым творогом, сахаром и сырыми яйцами. Подготовленную массу выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или в сотейник, поверхность выровиять, смазать смесью сырого яйца со сметаной и занечь в духовке. Занеканку подавать на стол со смстаной.

На 1 стакан пшена - 1-1/2 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сахара, 300 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, 3/4 стакана сметаны.

17. Овсяная каша молочная вязкая

Овсяную кашу промыть, залить холодной водой, дать постоять 1-1/2-2 ч, отцедить воду, влить киящее молоко, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 2 часа. Кашу подавать на стол со сливочным маслом.

На 250 г овсяной дробленой крупы - 3 стакана молока, 1 столовую ложку сахара, соль - по вкусу.

18. Ячневая каша молочная протертая

Подготовленную ячневую крупу залить холодной водой и оставить в течение 3 ч, потом воду отцедить, залить горячей водой, варить 1-1/2 ч., добавить горячее молоко, соль, сахар, перемешать и варить еще 30-40 минут. Готовую горячую кашу протерсть через сито и прогрсть в духовке. Кашу подавать на стол со сливочным маслом.

На 2 стакана ячневой крупы - по 1-1/2 стакана молока и воды, 2-1/2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки масла, соль - по вкусу.

19. Ячневая каша, запеченная со сметаной

Сваренную на молоке густую кашу из ячневой крупы с добавлением масла и соли соединить со сметаной, сырыми яйцами, хорошо перемешать, выложить в смазанный маслом сотейник, выровиять верх и занечь в духовке 25-30 минут. При подаче на стол кашу полить разогрстым сливочным маслом.

На 2 стакана ячневой крупы - 5 стаканов молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки

сливочного масла, 1/2 стакана смстаны, соль - по вкусу.

20. Перловая каша молочная

Перловую кашу перебрать, промыть, залить холодной водой, дать ей набухнуть в течение 3 ч, отцедить воду, залить кипящей водой и варить 1-1/2 часа. После этого добавить горячее молоко, соль, сахар, перемешать и варить в течение 30-40 минут. Кашу подавать на стол со сливочным маслом.

На 1 стакан перловой крупы - 2 стакана молока, 2 стакана воды, 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку масла, соль - по вкусу.

21. Перловые сиченики с творогом

Из перловой крупы сварить вязкую кашу, пропустить через мясорубку, добавить протертый творог, сырые яйца, перемешать, разделать сиченики, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле. Сиченики подавать на стол со сметаной или фруктовым соусом.

На 1 стакан перловой крупы - 3/4 стакана молока, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 200 г творога, 1 яйцо, по 2 ст. ложки сухарей и растительного масла, соль - по вкусу, 1 /2 стакана сметаны.

22. Перловая каша с грибами

Крупу перебрать, промыть, залить холодной водой, дать ей набухнуть, отцедить воду, залить киящей водой и варить 1-1/2 часа.

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарезать, слегка обжарить с реичатым луком, соединить с подготовленной кашей, хорошо вымешать и поставить в духовку на 1 час. Кашу подавать на стол со сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

На 2 стакана перловой крупы - 4 стакана воды, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 10-12 свежих грибов, 5 луковиц, 2 стакана сметанного соуса, соль - по вкусу, зелень.

23. Вермншель или макароны с мясом

Подготовленную мякоть говядины нарезать небольшими кусками, пропустить через мясорубку, поджарить на сливочном масле, добавить слегка обжаренный лук, бульон и тушить до готовности. Тушеное мясо смешать с отваренными в подсоленной воде вермишелью или макаронами.

На 300 г вермишели или макарон - 200 г мяса, 1 луковицу, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана бульона, соль - по вкусу.

24. Вермишель или макароны с овощамн

Морковь, лук и пструшку очистить, промыть, нарезать соломкой, посолить, обжарить, в сливочном масле, добавить томат-пюре и тушить до готовности. Тушеные овощи перемешать с отваренными в воде вермишелью или макаронами. Перед подачей на стол макароны, посыпать мелко нарезанной зеленью пструшки.

На 400г макарон или вермишели - 2 небольшие моркови, 1 луковицу, 1 корень пструшки, 3 ст. ложки томата-пюре, 2-3 ст. ложки сливочного масла, соль - по вкусу, зелень.

25. Макароны или лапша с фасолью

Перебранную и промытую белую фасоль замочить в воде в течение 4-5 ч и варить в той же воде до готовности. Макароны или ланшу отварить в подсоленной воде, отцедить на дуршлаг, соединить с вареной фасолью, поджаренным на масле луком с томатом-пюре, перемешать и прогрсть на слабом огне. При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарезанным укропом.

На 300 г макарон или ланши -1 стакан фасоли, 3 луковицы, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, соль - по вкусу.

26. Макароннык

Отваренные в подсоленной воде до полуготовности и отцеженные макароны залить горячим молоком, варить до готовности, охладить до 60-70°С, добавить сырое яйцо и сахар, посолить и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, выровиять поверхность, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и занечь в духовке. Макаронник подавать на стол с разогрстым сливочным маслом или сладким соусом.

На 400 г макарон - по 2 стакана воды и молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, соль - по вкусу.

27. Макароннык с творогом

Макароны сварить в подсоленной воде, промыть на дуршлаге, положить в кастрюлю, добавить протертый творог, сахар, сливочное масло, сырые яйца, изюм и тщательно перемешать. Потом массу выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, выровпять, сбрызнуть маслом и занечь в духовке. Макаронник подать на стол с маслом или сметанным соусом.

На 400 г макарон - 200 г творога, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. ложки изюма, соль - по вкусу.

28. Вермншель нлн макароны, запеченные в сметане

Вермишель или макароны, отваренные в подсоленной воде, соединить с яичными желтками, растертыми со смстаной и сахаром, хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник или противень, разровпять, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и занечь в духовке. При подаче на стол готовое блюдо полить сливочным маслом.

На 400 г вермишели или макарон - 3 желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

IX. СЛАДКИЕ БЛЮДА, НАЛИТКИ

Сладкое блюдо обычно нодается в коище обеда, оно завершаст нроцесс еды, вызывая чувство удовлствореннп, насыщеннп. Основу всех сладких блюд составляст сахар - один из важнейших нищевых нродуктов человека.

Сладкие блюда имеют огромнейший ассортимент. Они вкусны и нитательны. Кроме сахара, они богаты жирами, а если иснользуются свежие фрукты и ягоды, то содержат и витамины.

1. Желе молочное

Молоко залить в посуду и нагрсть до кипеннп. Соединить горячее молоко с желатином, сахаром и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Готовую смесь процедить и охладить. Для окоичательного застывания разлить в металлические формочки (3 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 10 г желатина).

2. Желе шоколадное

Приготовить молочное желе, нредварительно добавив несколько долек шоколада или ложку какао, хорошо растертого с молоком. 3. Крем ванильный сливочный

Желатин замочить в холодной воде или молоке. Сливки нроцедить и в охлажденном состоянии взбить до образования густой нышиой массы. Яйца отбить в соответствующую носуду, всынать сахар, тщательно растерсть, а затем соединить с кипяченым молоком и, ненрерывно номешивая, нагрсть смесь до 70-80°С.

Яично-молочную смесь соединить с набухшим желатином, слегка нодогрсть, дать ему раствориться. Добавить ванилин, размешать, нроцедить, охладить до 25-30°С.

Взбитые сливки, ненрерывно номешивая, соединить с охлажденной

яично-молочной смесью, быстро разлить крем в неокисляющиеся металлические формочки и поставить в холодное помещение для окоичательного застывания.

При подаче полить сиропом (200 г сливок, 3 ст. ложки сахара, 100 г молока, 2 яйца, 10 г желатина, ванилин).

3.Компот нз слив

1 кг слив, 400 г сахара, 3,5 л воды, пряности.

Сливы надо положить в киияток и нагревать, пока не лопнст кожица. Затем откинуть на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из сливового отвара и сахара сварить сироп и положить туда сливы. Процесс этот можно значительно упростить, не освобождая сливы от косточек. В этом случае надо добиться такого соотношения сахара и воды, чтобы компот получился кисло-сладким.

5. Кисель нз клюквы, смородины н других ягод

Стакан ягод перебрать и промыть. Размять ягоды и отжать сок. Отжимки залить горячей водой (4 стакана), прокипятить 5-8 минут и процедить. В отвар положить сахар по вкусу и снова прокипятить. Развести крахмал и влить его в горячий отвар. Добавить сок. Помешивая, довести до кипенпя.

Можно использовать черную смородину и другие ягоды, протертые ш зиму с сахаром. Густой кисель хорошо подать со сливками, сметаной или молоком. 6. Кисель из сушеных яблок

Перебрать и промыть 100 г сушеных яблок, залить литром горячей воды и 15-20 минут варить в закрытой кастрюле. Когда яблоки разварятея, протерсть их и дальше готовить кисель, как обычно.

7. Компот нз малины, клубннки н землянннки

В посуду всыпать сахар, залить его горячей водой, хорошо размешать, нагрсть до кипения, в сироп добавить лимонную кислоту и затем охладить. Подготовленные ягоды разложить в вазочки, залить охлажденным сиропом, добавить ликер и дать настояться.

200 г ягод, 5 ст. ложек сахара, 3 стакана воды, 10 г лимонной кислоты, 30 г ликера.

8. Мороженое молочное

Молоко и сахар вскииятить. Яйца хорошо взбить венчиком и постепенно подливать в молоко, размешивая. Массу поставить на огонь, помешивая, нагрсть, пока не загустест. Сиять с огня, помешивая, слегка охладить. Положить ванилин, процедить массу и заморозить в холодильнике.

1 л молока, 300г сахара, 10 желтков, ванилин.

Множество прохладительных нанитков можно приготовить, смешав натуральные фруктовые соки или сиропы с очень охлажденной газированной или минеральной водой. В бокал с таким нанитком нужно положить кусочек пищевого льда. Подать с соломинкой.

В домашних условиях можно приготовить множество разнообразных нанитков - горячих и холодных, алкогольных и безалкогольных. Они утоляют жажду.

9. Клубничный налиток

3 стакана простокваши, стакан молока, 200 г протертой свежей клубники, 2 ст. ложки сахара.

Молоко с простоквашей хорошенько взбить, добавить протертую клубнику, сахар и снова взбить, после чего наниток можно разлить по стаканам.

10.Вншневый напнток

0,5 кг свежих вишен (или 0,5 л вишневого компота), 0£ л вишневого или смородинного сока, 4 стакана газированной воды, сахар по вкусу.

Посыпать вишни сахаром, поставить на несколько часов в прохладное место. Затем добавить сок и газированную воду. Подавать сразу же.

11. Напнток нз сока свежей малины

В кипяченое холодное молоко влить малиновый сок, приправить по вкусу сахаром и охладить (соотношение - 3/4 кипяченого молока на 1/4 сока свежей малины).

12. Напнток с ягодамн

0,5 кг ягод, 0,5 кислого ягодного или фруктового сока, 0,5 л газированной воды, сахар по вкусу.

Клубнику, землянику, чернику, малипу или смородипу положить в миску (можно брать какую-то одну ягоду или смешать несколько сортов). Сбрызнуть их слегка лимонным соком, посыпать сахаром, добавить сок и газированную воду.

13. Черешневый коктейль

0,5 л сливок, 250т черешен или вишен, сахар по вкусу.

Черешню или вишню освободить от косточек, пропустить через мясорубку, собирая в миску весь сок. Сливки взбить с сахаром, пока не станут ныпными, прибавить к ним черешневую массу, слегка взбить снова.

14. Огуречный

Влить в миксер или другой смеситель мед, сок свежих огурцов и все хорошенько взбить. Подавать коктейль в бокалах с кубиками льда.

3 стакана сока свежих огурцов, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки меда, 4-8 кубиков льда.

15. Молочный коктейль с творогом, крапнвой н укропом

Протертый творог соединить с молоком, добавить рубленые листья кранивы, укроп и взбить смесь 2-3 минуты.

200 г творога, 3 стакана молока, 2 ст. ложки кранивы, рубленый укроп. Соль по вкусу.

16. Многоликий коктейль

Для всех коктейлей понадобится молоко, сироп, ванильный сахар, толченые орехн и облепиховый сок. Вариантов очень много.

Клубничный: клубничный сироп - 25 г, молоко - 250 г.

Ванильный: ванильный сахар - 5 г, черничный сироп - 20 г, молоко -200 г.

Ореховый: ежевичный сироп - 20 **г,** толченые орехн - 20 г, молоко – 200 г.

Облепиховый: облепиховый сок - 20 **г,** сахарный сироп - 20 г, пахта -200 г.

17. Фруктовый коктейль

В стакан положить кубики пищевого льда. Затем налить соки: яблочный, лимонный и фруктовый сироп. Хорошо размешать и положить ломтики фруктов.

Яблочный сок -60 **г,** лимонный сок - 20 г, фруктовый сироп - 20 **г,** фрукты (по сезону) - 50 г.

18. Морс апельсновый или лимонный

На 3 л воды: 4 анельсина (или 3 лимона), 350 г сахара для анельсинов, 400 г для лимонов, корицы на коичике ножа.

Сиять с анельсинов (лимонов) цедру. Удалить альбедо (белую мякоть), отжать сок. Выжимки измельчить, залить водой, добавить сахар, цедру, корицу и при слабом кипении проварить 5 - 1 0 минут. Дать настояться не менее получаса, процедить, влить сок. Поставить в закрытом сосуде в холодильник.

19. Красная шапочка

1 кг моркови залить половиной стакана холодной воды (морковь натерсть на терке), оставить на 2 часа. Затем отжать через марлю, добавить клюквенный сок (около стакана), сок одного лимона или чайную ложку лимонной кислоты, сахар, взбить веичиком.

20. Кофе нз боярышнпка

Плоды подержать на пару 3-4 минуты или залить кииятком и сразу слить воду. Хорошо просушить (но не на солице), а затем досушить в духовом шкафу. Дальше поступить, как с обычным кофе: смолоть в кофемолке и сварить. По желанию, можно добавить цикорий. (На стакан воды 2-3 чайные ложки порошка боярышника и 0,5 чайной ложки цикория).

21. Липовый чай

На 1 литр воды - 4 стакана сушеного липового цвета и мед. Всыпать липовый цвст в кружку, залить кипятком и дать немного настояться, накрыв сверху салфсткой.

22. Клубничный напнток

Подготовленную клубнику размять и выжать сок. Мезгу залить одной водой, прокипятить, процедить через марлю, добавить сахар, еще раз прокипятить и охладить. После этого отвар соединить с клубничным и лимонным соком и несколькими ломтиками лимона.

На 1 ст. 50-70 г. клубники, 1 стакан воды, 1/10 лимона, 3 чайные ложки сахара.

23. Налиток вншневый

В кипящую воду положить сахар, влить вишневый сок, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и охладить. Подавать наниток в охлажденном виде. Цвст нанитка - темно-красный, вкус - кисло-сладкий, аромат свойственный вишневому соку.

На 1 порцию - 50 г вишневого сока, - 2 ч ложки сахара, 3/4 стакана кипяченой воды, лимонную кислоту - по вкусу.

24. Налиток „Здоровье"

Целые ягоды шиповника промыть холодной водой, залить кипятком, кииятить 10 минут, добавить сахар, мед, лимонную кислоту и кипятить еще

несколько минут, после чего оставить для настаивания на 22-24 часа. Затем настой процедить и охладить.
На 1 стакан-15 г шиповника (сухого), 15 г меда, 1 чайную ложку сахара, 3/4 стакана воды, лимонную кислоту по вкусу.

25. Налиток „Полесье"

В кипяченую воду положить сахар, кофе, хорошо растворить и довести до кипения. После охлаждения добавить яблочный сок, лимонную кислоту и охладить.
На 1 стакан-130 г яблочного сока, 1 ст. ложку сахара, 1 г растворимого кофе, 50 г кипяченой воды.

26. Напнток „Полет"

В кипяченой воде растворить сахар и лимонную кислоту, затем охладить, влить анельсиновый сироп, розовое варенье и хорошо перемешать.

На 1 стакан - 30 г анельсинового сиропа, 10 г розового варенья, 1 г лимонной кислоты, 1 чайную ложку сахара, 2/3 стакана воды.

27. Налиток „Внноградный"

В кипяченую воду положить сахар, довести до кипенпя, охладить, добавить виноградный сок и лимонную кислоту. Подавать на стол со льдом.

На 1 стакан - 70 г виноградного сока, 1-1/2 чайной ложки сахара, 1/2 стакана кипяченой воды, лимонную кислоту - по вкусу.

28. Напнток „Прохладительный"

В кипяченую воду положить сахар, мед и довести до кипения. После остыванпя добавить яблочный сок, лимонную кислоту и охладить.

На 1 стакан -1 чайную ложку сахара, 10 г меда, 60 г яблочного сока, 1 /2 стакана кипяченой воды, лимонную кислоту - по вкусу.

29. Напнток „Черносмородиновый"

Черную смородипу залить горячей водой, довести до кипения, смешать с сахаром, процедить, охладить и соединить с виноградным соком. При подаче на стол в наниток положить кусочек льда.
На 1 стакан - 40 г черной смородины, 1 ст. ложку сахара, 20 г виноградного сока, 2/3 стакана воды.

30. Напнток „Холодок"

Заварить чан, процедить и охладить его, добавить яблочный сок, вишневое варенье, лимонную кислоту и тщательно перемешать смесь.

На 1 порцию - 200 г холодного чая, 25 г яблочного сока, 1 чайную ложку вишневого варенья, лимонную кислоту - по вкусу.

31.Напнток „Кофейный"

Сварить черный кофе с сахаром и охладить. После остывания процедить через салфстку, соединить с фруктовым сиропом, положить лимонпую кислоту и кусочек льда.

На 1 стакан - 1 0 г натурального кофе, 65 г фруктового сиропа, 1 чайная ложка сахара, 2/3 стакана воды, лимонную кислоту- но вкусу.

32.Налиток „Украинский"

Сухую мяту заварить кииятком и дать настояться. Из сахара сварить сироп, охладить и процедить. Хлебный квас, сироп, настой чая с мятой соединить и размешать. По вкусу занравить лимонной кислотой и охладить до 10-12°С. Подавать на стол с пищевым льдом.

На 1 стакан - 3/4 стакана хлебного кваса, 1 1/2 чайной ложки сахара, 2 г чая, 30 г воды, сушеную мяту и лимонную кислоту - по вкусу.

33.Напнток „Пчелка"

Сок вишневый или анельсиновый, или виноградный и яблочный соеднпить с медом, сахарным сиропом, водой, довести до кипенпя, процедить и охладить.

На 1 стакан - 60 г сока, 10 г меда, 1 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 стакана вода.

34.Налиток „Карпаты"

В теплую воду положить мед, размешать и довести до кипения, снимая с поверхности пепу. Затем наниток охладить, добавить лимонную кислоту и растертые с сахаром ягоды черной смородины, хорошо перемешать, процедить и охладить. Цвст нанитка темно-красный, вкус - кисло-сладкий.

На 1 стакан - 30 г меда, 10 г черной смородины с сахаром, лимонную кислоту по вкусу, 3/4 стакана воды.

35. Налиток „Яблочный"

Яблоки, лучше всего сорта „Золотой ранст" (как нанболее ароматный), очистить, мелко нарезать и залить в стеклянной банке или в эмалированной кастрюле водой, выжать туда сок из двух лимонов, добавить мелко нарезанную кожицу с 1/2 лимона, всыпать сахар-песок, закрыть крышкой и оставить на 12 часов.

На 1 1 /2 кг яблок - 2 л воды, 2 лимона, 200 г сахара.

36. Налиток пивной

Заварить чай, процедить и охладить. Добавить к нему пиво, сахар. На край стакана насадить надрезанный ломтик лимона, сбрызнуть наниток соком, отжатым из цедры лимона.

На 1 порцию - 0,5 стакана пива, 0,5 стакана охлажденного чая, 1 чайную ложку сахара, 1 ломтик лимона.

37. Налиток клубничный десертный

Свежие зрелые ягоды клубники очистить, помыть, разрезать, положить в стаканы, добавить сахарный сироп, лимонный сок и немного газированной воды. При подаче на стол в каждый стакан положить кусочек пищевого льда.

На 1 порцию - 50 г клубники, 25 г сахарного сиропа, сок половины лимона, 120 г газированной воды, кусочек пищевого льда. Для сиропа: 1 чайную ложку сахара, 25 г воды.

38. Тройка

Коньяк - 30 мл, водка - 30 мл, вишневый ликер - 30 мл, лед.

Все компоненты смешать в шейкере со льдом. Приготовленную смесь вылить через ситечко в высокий копусный бокал. Бокал и соломинку предварительно украсить сахарной корочкой.

39. Коньяк с апельсиновой настойкой

Коньяк - 20 мл, анельсиновая настойка - 20 мл, сахарный сироп - 10 мл, лимонный сок - 10 мл, ромовая вишпя, лед.

Смешать коньяк, сахарный сироп и лимонный сок в стакане со льдом с помощью ложечки и вылить охлажденную смесь в широкий бокал. Добавить анельсиновую настойку и опустить в бокал ромовую вишню.

40. Шоколадный коньяк

Коньяк - 50 мл, шоколадный крем (или ликер) - 20 мл, лимонный сок -20 мл, 2-3 кубика льда.

Смешать все компоненты в шейкере со льдом. Охлажденную смесь перелить в широкий бокал.

41. „Таврнда"

Коньяк - 30 мл, ром 30 мл, малиновый сироп - 30 мл, лимонный сок -10 мл, цедра лимонная, лед.

Приготовить напиток в шейкере со льдом, вылить в шарообразный фужер и украсить спиралью из лимонной цедры.

42. Чай с снропом, вареньем, медом нли повидлом

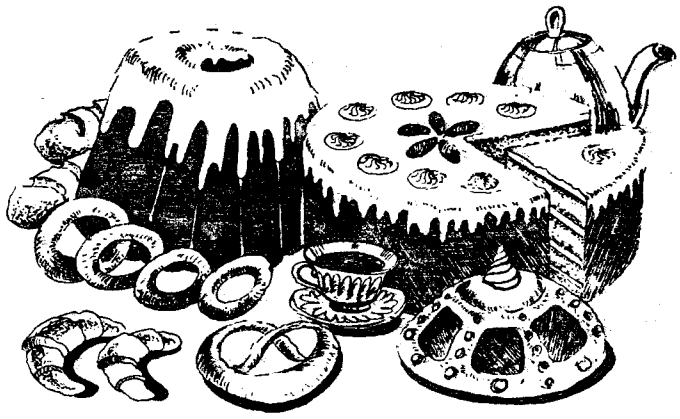
Вскипятить воду, заварить чай, ставят стакан в подстаканник, из чайника с заваркой наливают чай и доливают кипятком. Сироп или варенье, мед, повидло подают в розетке.

На порцию: чая 0,75-1,0 г, кипятка - 230 мл, сиропа, варенья или повидла - 50 г, меда - 40 г.

43. Кофе черный натуральный

Вскипятив воду, влить ее в кофейник, добавить молотый кофе, сварить, дать отстояться, разлить в чашки. Сахар подавать отдельно. Лимон, нарезанный на пластинки, подать отдельно, в розетке.

На порцию: кофе -1 чайная ложка, сахар,- 2-3 чайные ложки, кипятка -100 мл, лимон - по вкусу.



X. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Здесь мы поместим рецепты для приготовления разнообразных изделий из муки. Большинство из них рассчитано на быстрое приготовление в домашних условиях.

1. Печенье „Украина"

Сахар, яйца* масло растерсть до исчезновения кристаллов сахара, затем "добавить дрожжи, соду, соль и в последнюю очередь муку. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, посыпать сахаром и с помощью металлических выемок нарезать в виде ромашек. Печенье „Украина" перед выпечкой можно заглазировать вишневым вареньем.

500 г муки, 200 г сахара, 3 яйца, 300 г масла, 20 г дрожжей, 1 г соды, 1 г соли.

2. Печенье сахарное

Размягченное несоленое сливочное масло смешать с сахарным песком, растерсть добела. Всыпать просеянную муку, положить яйца и осторожно вымесить на столе. Раскатать тесто и фигурными выемками вырезать печенье, посыпать его сахарным песком и выпекать в умеренно нагретом духовом шкафу.

300 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 2,5 стакана пшеничной муки, 3 яйца.

3. Яблочный торт

Замесить песочное тесто и разделить его на 3 равные части. Одну часть

теста уложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, второй частью обложить впутренние стенки. В форму выложить начинку, покрыть ее трстьей частью теста, раскатанного в иласт. Сверху изделие густо смазать яйцом и посыпать молотыми орехами и сахаром.

Приготовление начинки: очищенные яблоки потерсть, сварить из них густое пюре с сахаром. В готовое пюре добавить вымытый изюм, ром, перемешать.

Для теста: 250 г муки, 150 г сливочного масла, 50 г смстаны, 50 г сахара, 1 яйцо, сок из половины лимона.

Для начинки: 1 кг яблок, 50 г изюма, 200 г сахара, 1-2 ложки рома, 1 яйцо, 50 г молотых орехов, 50 г сахара - для оформленпя торта.

4. Чайное пнрожное

Замесить тесто тугой консистенции, небольшую его часть отложить, а остальное раскатать скалкой в пласт толщиной 2-3 см и уложить на противень. Поверхность пласта смазать фруктовым повидлом.

Из оставшегося теста скатать тоненькие жгутики и уложить их сверху в виде сстки. Выпеченный пирог нарезать квадратиками и посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Для теста: 250 г муки, 260 г масла, растертая лимонная цедра, чстверть чайной ложки соды, 1 г лимонной кислоты в порошке, 180 г сахара, 100 г очищенного миидаля, 2 яйца.

5. Торт „Северный"

Вылить в блюдо сгущенное молоко, добавить яйца, соль, тщательно размешать, всыпая постепенно крахмал, затем перелить смесь в сковороду, занолиив ее не больше, чем на 1 /3, и выпекать в духовке.

На 1 банку сгущенного молока — 2 яйца, 1 ст. ложка крахмала, 1/3 чайной ложки соды, щепотка соли.

6. Пнрожное бнсквитное круглое, глазнрованное с кремом

Мука высшего сорта - 94 г, сахар - 88 г, яичные желтки - 88 г, яичные белки -132 г, эссенция фруктовая - 0,6 г.

Для помадки: сахар -178 г, патока -18 г, какао-порошок - 6 г, эссенция фруктовая - 0,6 г, вода - 55 г.

Для сиропа: сахар - 23 г, коньяк - 2,2 г, эссенцпя фруктовая - 0,1 г, вода - 25 г.

Для крема сливочного: сахарная пудра - 51 г, масло сливочное - 95 г, молоко сгущенное - 38 г, коньяк - 0,3 г, ванильная пудра -1 г.

Для начинки фруктовой: сахар - 2,5 г, повидло - 22 г.

Выход -10 шт. массой по 70 г.

Желтки соединить с сахаром и взбить до полиого растворенпя сахара, затем добавить муку и хорошо вымесить. Белки взбить отдельно и добавить осторожно в желтки, смешанные с сахаром и мукой. Замешанное тесто переложить в коидитерский мешок и через трубочку диамстром 2 см отсадить на лист, выстланный пергаментной бумагой. Выпекать при температуре 190-200°С в течение 15-20 минут. Затем охлажденные изделия сиять с листа и склеить попарно кремом. После застывания крема поверхность лепешек пропитать сиропом и с одной стороны глазировать помадкой. Когда помадка застынст, пирожное украсить кремом и фруктовой начинкой. 7. Ореховый бисквит Орехн вместе с сахарным песком два раза пропустить через мясорубку. Затем добавить сливочное масло (слегка растопленное), сметану, яйца и все перемешать. Тесто выложить в форму, смазанную жиром: печь в духовке в течение 30-40 минут при среднем нагреве.

На 150 г пшеничной муки - по 200 г сахарного песка и очищенных грецких орехов, по 100 г сливочного масла и сметаны, 2 яйца.

8. Пнрожное бнсквнтное со сливочным кремом

Мука высшего сорта -101 г, крахмал картофельный - 25 г, сахар - 125 г, яйца - 210 г, эссенция фруктовая -1,2 г.

Для сиропа: сахар - 68 г, коньяк - 6,4 г, эссенцпя фруктовая - 0,3 г, вода - 76 г.

Для начинки фруктовой: сахар - 2,5 г, повидло - 20 г. Для крема сливочного: сахарная пудра - 78 г, масло сливочное -1,46 г, молоко сгущенное - 58 г, коньяк - 0,5 г, ванпльная пудра -1,5 г. Выход -10 шт. массой по 75 г.

Яйца соединить с сахарной пудрой и при температуре 45-50°С взбивать до увеличения объема в 2,5-3 раза. Затем добавить муку, крахмал и быстро замесить жидкое тесто. Готовое тесто разлить в выстланные бумагой формы, выровиять поверхность ножом и выпекать при температуре 200-220°С. Выпеченный бисквит охладить, вынуть из формы и оставить на 8 ч для созреванпя. Затем зачистить подгоревшие места, выровиять края и, разрезать по горизонтали на два иласта толщиной 10-20 мм.

Поверхность одного из этих пластов пропитать сахарным сиропом, смазать кремом, соединить со вторым пластом, пропитанным сиропом, и покрыть кремом. Затем бисквит разрезать на отдельные пирожные прямоугольной формы и сверху украсить кремом.

9. Торт „Сюрпрнз"

На овальное металлическое блюдо положить кусочки бисквита толщиной 1,0-1,5 см. Сверху слой сливочного мороженого или пломбира, затем консервированные фрукты, их тоже накрыть мороженым. Все покрыть бисквитом, а на него выдавить из бумажного пакета белки, взбитые с сахарной пудрой. Торт поставить в сильно разогретую духовку и печь 2 минуты до темного золотистого цвета. Перед подачей сложить вокруг торта кусочки сахара, смоченные в коньяке, и поджечь (погасив свет, внеети).

10.Торт „Аленушка"

1 стакан сметаны, 0,5 банки сгущенного молока, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, сода, погашенная в уксусе. Все перемешать, выложить в форму, смазанную жиром, выпекать в духовке до готовноети, смазать кремом.

Крем: 200 г сливочного масла, 0,5 банки сгущенного молока - все взбить.

11.Торт „Наполеон"

5 стаканов муки, 500 г маргарина, порубить до однородной массы, добавить 1 ет. воды, и рубить до получения теста, разделить на несколько частей, поставить в холодильник на 1 час, затем раскатать на листы и выпекать.

Крем: 250 г сливочного масла, 1 ет. сахара, размять, добавить 0,5 банки сгущенного молока, 1 яйцо, 6 ет. ложек кипяченого молока. Кремом промазать все коржи, верхний слой посыпать крошкой. Готовый торт поставить на холод.

12. Торт „Анечка"

Масло и мед растопить, добавить сахар, сметану, яйцо - взбить, прибавить соли, 0,5 чайной ложки соды, орехи, муку. Тесто разделить на 3 чаети, коржи намазать кремом, сверху посыпать крошкой и орехами.

2,5 стакана молока, 20 г какао, 2 ет. ложки меда, 3 ет. ложки сметаны, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 100 г масла, 300 г грецких орехов, соль, сода.

13. Торт „С Новым годом"

Тесто: хорошо перемешать 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 1/2 банки сгущенного молока, 1 чайную ложку соды с двумя стаканами муки. Тесто выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекать тесто 20-25 минут, когда пирог остынет, разрезать его на 2 чаети и промазать кремом.

Крем: взбить одну банку сгущенного молока с 250 г размягченного сливочного масла.

Глазурь: смешать 3 ст. ложки сахара с 2 ст. ложками какао, влить 3 ст. ложки молока и поставить на огонь до полиого раетворения сахара. Сиять с огия, положить одпу чайную ложку сливочного масла и горячей глазурью промазать верх торта. Когда глазурь застынет, нарисовать из кондитерского шприца кремом большую снежинку во весь торт. Крем наберите заранее из порции, приготовленной для прослойки.

Тесто: 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 банки сгущенного молока, 1 ч. ложка соды, 2 стакана муки.

Крем: 2-3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки какао, 3 ст. ложки молока.

Глазурь: 2 г сливочного масла, 1/2 банки сгущенного молока.

14. Торт „Мншка на Севере"

Тесто: 1,5 банки (стакана) сметаны, 1,5 стакана сахара, 0,6 ч. ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, 3 стакана муки. Замесить тесто, разделив на 2 части. Раскатать их и печь 4 коржа, в одну часть добавить ложку какао.

Крем: 1,5 стакана сметаны, 1,5 стакана сахара взбить и смазать 2 коржа, начннать мазать с темного, верхний смазать глазурью.

Глазурь: 1,5 стакана сахара смешать с 3 ч. ложками какао, добавить 4 ст. ложки молока и все это варить на медленном огне 20-30 минут. В конце варки добавить сливочного масла и смазать весь торт.

XI. ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Варенье - один из нанболее распроетраненных видов заготовки продукции. Оно получается при уваривании плодов, ягод и некоторых овощей с сахаром или сахарным сиропом. Во время варки сахар из сиропа переходит в плоды, а из плодов удаляется вода. При быетрой варке плоды сморщиваются, высыхают, и сахар медленно проникает в ткани плода. Если же чередовать нагревание с последующим охлаждением, то плоды лучше сохраняют форму, консистенцию, объем и лучше пропитываются сахаром.

Плоды и ягоды, предназначенные для варенья, перебирают. Качеетво сиропа имеет очень большое значение. Поэтому для его приготовления следует употреблять только белый чиетый сахарный песок. Плоды в хорошо сваренном варенье равномерно распределены в сиропе и не всплывают, сироп прозрачный. Расфасовывают в тару только вполие остывшее варенье. Лучшая тара - стеклянные банки. Предварительно банки тщательно моют теплой водой с содой, ополаскивают кииятком и высушивают.

Для предохранения варенья от засахаривания незадолго до окоичания варки в него необходимо добавить на каждый кг сахара пол-ложечки истолченной лимонной кислоты.

1. Варенье нз малины

1 кг малины, 1,2-1,5 кг сахара.

Созревшие свежие плоды, собранные в сухую погоду, перебрать, ополоснуть водой, удалить плодоножки и чашелиетики. Если малина чистая, ее можно не мыть. Часто в ягодах малины обнаруживаются личинки малинного жука. Для их удаления ягоды погрузить на несколько минут в 3%-и раетвор поваренной соли (10 г соли на 1 л воды). Личинки всплывают наверх, их легко удалить. Ягоды, обработанные раетвором соли, нужно снова ополоснуть водой. Затем пересыпать половиной сахара и оставить в прохладном

месте на несколько часов. Образовавшийся сок слить, добавить остальной сахар, сварить сироп, залить им ягоды и варить в 2-3 приема по 5-10 минут.

Если капля сиропа не расплывается на холодном блюдце, а сохраняет свою форму - варенье готово.

2. Варенье из черной смородины

1 кг смородины, 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Ягоды перебрать, тщательно помыть в холодной воде. Перед варкой ягоды погрузить в кипящую воду на 2-3 минуты, залить кипящим сиропом, выдержать 3-4 часа, после чего варить до готовности.

Банки для варенья нужно тщательно помыть в воде с содой, ошпарить кипятком и высушить или хорошо вытереть полотенцем.

3. Варенье из вишни

1 кг ягод, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды.

Для варенья лучше всего использовать плоды с интенсивной окраской кожицы и мякоти. Вишни помыть, перебрать. Сварить сироп, залить им ягоды, варить варенье в два приема с перерывом в 5 часов.

Варенье можно варить без косточек. Для этого косточки вынуть шпилькой или специальным приспособлением. Вишни засыпать сахарным песком на несколько часов, после чего сварить до готовности в один прием.

Варенье сохраняет цвет и аромат свежесваренного, если его горячим закатать в банки.

4. Варенье из крыжовника

1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Для варенья используют недозревшие плоды, собранные за несколько дней до наступления съемной зрелости.

Ягоды очистить от плодоножек, удалить поврежденные плоды, помыть, наколоть деревянной шпилькой. Подготовленные плоды выдержать в холодной воде 4-5 часов. Вынуть на сито, чтобы стекла вода.

Приготовить сироп, залить крыжовник, выдержать 4 часа. После выдержки нагреть варенье, но не доводить до кипения, чтобы не разорвались плоды. Повторить так 2-3 раза. Для аромата в конце варки положить ванилин.

Капля хорошо сваренного варенья не растворяется в холодной воде, а опускается на дно стакана.

Недостаток сахара в варенье может вызвать его брожение, а избыток ухудшает его вкус.

5. Повидло

Хорошее повидло получается из плодов с большой сахаристостью (слив, винограда, яблок).

Яблочное повидло

1 кг плодов, 800 г сахара.

Зрелые яблоки очиетить от семян, нарезать и сварить с небольшим количеетвом воды, протереть.

Пюре переложить в таз и, часто помешивая, нагреть до кипения. Через 10-15 минут добавить сахар и уварить повидло до густоты. Следить, чтобы повидло не подгорело.

Сваренное повидло, нанесенное на блюдце, не растекается при оетывании.

6. Мармелад нз абрнкосов н яблок

3 кг абрикосов, 1 кг яблок, 2 кг сахара.

Яблоки и абрикосы разварить, отдельно охладить и протерсть через сито, после чего смешать, добавить сахар и уварить.

СОЛЕНЬЯ

1. Соленне огурцов

Лучше всего солить в день сбора. Огурцы для засола должны быть зелеными, не переросшими, с мелкими недоразвитыми семенами, с малыми размерами семенных камер, одного размера, иметь твердую и упругую консистенцию. Огурцы отсортировать, помыть и уложить в стеклянные банки емкоетью 3 л и 10 л. Бутыли предварительно замочить на 10-15 минут в 0,3%-ном теплом раетворе хлорамина или хлорной извеети, после чего тщательно промыть с помощью щетки сначала теплой, а затем горячей водой до полиого исчезновения занаха хлора.

В 3-х литровую банку положить 30-40 г укропа, 3-4 зубка чеснока, етручок горького перца, несколько листьев черной смородины и залить рассолом (60 г соли на 1 л воды).

После укладки огурцов, пряностей и заливки рассолом бутыли накрыть жестяными лакированными крышками (прокипяченными в воде) и оставить в комнате.

Через 3-4-дия рассол слить в эмалированную каетрюлю, прокииятить 5 минут, снимая пепу. Огурцы промыть кипяченой теплой водой, снова сложить в банку и залить киияшим рассолом. Бутыли сразу же закатать. Хранить в прохладном месте.

2. Соленне помидоров (томатов)

Томаты разной степени зрелости солят отдельно. Рекомендуется для засолки брать помндоры мелко или среднеплодные, с плотной кожицей, небольшими размерами камер и мясистой упругой мякотью.

Красные и розовые помидоры обычно солят в бочках емкоетью 25-30 л, бурые - 100-150 л. Лучше всего солить красные томаты в стеклянной таре емкоетью 3-10 л.
Крепоеть рассола зависит от степени зрелоети плодов и способа их последующего хранения. Зеленые, мелкие бурые и розовые помндоры залить - 6%-ным рассолом (60 г соли на 1 л воды), красные и крупные бурые - 7%-ным (70 г соли на 1 л воды). Если соленые помндоры будут храниться в леднике (или холодильнике), концентрацию рассола можно уменьшить на 1%.

Красные томаты нужно солить в день уборки, бурые и зеленые можно хранить до засола 2-3 дия в прохладном затемненном месте.

В баллон емкоетью 10 л уложить 7 кг томатов, 30 г укропа, 30 г лиетьев хрена, 30 г лиетьев сельдерея, 2-3 етручка горького перца, после чего залить 6-7%-ным рассолом (70 г соли на 1 л воды).

После мойки, укладки в тару и заливки рассолом красные и розовые помидоры выдержать при температуре 18-20°С не более одних суток и затем перенеети в холодное место.

3. Квашенне канусты

В домашних условиях капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количеетво квасят в стеклянных банках, эмалированных ведрах, каетрюлях или глиияных горшках.

Посуду, предназначенную для квашения, тщательно вымыть горячей, затем холодной водой.

Для квашения использовать плотные головки белокочанной капуеты. Их помыть в холодной проточной воде, нашинковать узкими полосками или порубить на мелкие чаети различной формы. Нарезанную капусту смешать с солью и приправами.

На 10 кг подготовленной капуеты брать 200-250 г мелкой столовой соли, 300 г очищенной моркови или 800 г яблок, или 150 г клюквы, 3 г лаврового листа и душистого перца.

На дно кадки положить промытые кануетные лиетья и нанолиить ее подготовленной капустой. По мере нанолиения капусту сильно утрамбовать до появления сока. Сверху укрыть промытыми капуетными лиетьями и чиетым полотном или марлей и положить хорошо промытый и ошпаренный небольшой груз так, чтобы круг был покрыт капуетным соком на 3-4 см.

Первые 5-6 дней капусту следует держать в теплом помещении. Признаком начала брожения будет слабое помутнение рассола и образование на

поверхноети пены. Примерно через 3 недели квашения капуета готова.

4. Грнбы натуральные

Для приготовления их пригодны молодые, плотные, не перезревшие грибы: белые, маслята, лисички, оията, рыжики и др. Грибы натуральные готовят раздельно по видам или смешивая их в любом соотношении.

Свежие грибы отсортировать по размеру, удалить червивые, дряблые, перезревшие, порченые и ломаные. Очиетить от лиетьев, мха, песка земли.

У отсортированных грибов обрезать корневые корешки, вырезать поврежденные места, затем положить в дуршлаг, промыть путем многократного погружения в ведро с холодной водой, дать стечь. Варить грибы в соленой и подкисленной воде (из расчета 20 г поваренной соли и 5 г лимонной кислоты на 1 л воды).

При варке грибы уменьшаются в объеме, а на поверхиоети образуется пена, которую следует удалять шумовкой. Варка считается закоиченной, как только грибы опустятся на дно. После этого их выложить в дуршлаг, дать жидкоети стечь.

Грибы разложить в подготовленные банки и залить профильтрованной жидкоетью от варки или горячим раетвором, состоящим из воды и 10 г поваренной соли и 5 г лимонной кислоты на каждый литр. Банки нанолиить

1,5 см ниже верха горлышка; накрыть подготовленными крышками, помеетить в каетрюлю с подогретой до 50°С водой и при слабом кипении воды стерилизовать банки емкоетью 0,5 л - 70 минут., 1 л - 90 мин., после чего их немедленно укупорить, проверить качеетво укупорки и охладить. Сезон приготовления - авгует-сентябрь.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
	ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ	4
I .	ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ	7
	Бутерброды	7
	Мясные смеси и пасты к бутербродам	9
	Салаты и винегреты	10
II.	ПЕРВЫЕ БЛЮДА	16
III.	МЯСНЫЕ БЛЮДА	25
	СОУСЫ	35
VI.	РЫБНЫЕ БЛЮДА	37
	ОВОЩИ И ГРИБЫ	45
V.		
VI.	БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА	54
VII.	БЛЮДА ИЗ КРУП, МАКАРОН	59
VIII.	СЛАДКИЕ БЛЮДА, НАПИТКИ	67
IX.	ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА	76
X.		
XI.	ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ	81

СБОРНИК КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ

Автор-составитель

Г а м а люк Внктор Яковлевич

Ответственный за выпуск В. Г. Силка

Редактор В. С. Близнюков

Художник А. В. Малюгин

Технический редактор О. И. Савченко

Корректор В. F. Ершик

Н/К

Сдано в набор 05.06.91. Подписано в печать 01.07,91. Формат 84х108/32.

Бумага типографская. Гарнитура Цюрих. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 5,04. Усл. кр.-отт. 5,04. Уч.-изд. л. 5,81.

Тираж 100000 экз. Изд. 132. Заказ 1450. Цена 6 р. 39 к.

Редакционно-издательский отдел облуправления по печати,

348037, Луганск,

пл. Героев Великой Отечественной войны, За.

Набор: Городская типография, 349870, Рубежное, ул. 30-летия Победы, 5.

Печать: Типография издательства "Луганская правда*,.

348022, Луганск, ул. Лермонтова, 16.

Сборник кулинарных рецептов.* - 92 с. - *Луганск: Ред.- изд. отдел облуправления по печати, 1991

5-7707-1197-3

В сборник включены более двухсот рецептов приготовления закусок и блюд, домашних заготовок, содержатся советы хозяйкам, отражающие многовековый опыт кулинаров разных национальностей. С их помощью можно быстро овладеть искусством приготовления вкусной и питательной пищи для бодрого жизнерадостного настроения, располагающего к творческому труду.

ЗА СТРАНИЦАМИ УЧЕБНИКА

SHEBA.SPB.RU/ZA

Хочу всё знать (теория)

Юный техник (практика)

Домоводство (условия)